





## اطلاعات

پایتخت روسیه

## گام‌های جدید روسیه و آمریکا

**دکتر حسام الدین واعظ زاده**

**روابط بین‌الملل**، عرصه احتمالات و تحولات غیر قابل پیش‌بینی است. آنچه در روابط روسیه و ترکیه اتفاق افتاد، گواه مناسبی برای این فرضیه است. ترکیه کشوری که بر خرابه‌های امپراتوری عثمانی تأسیس شد، همچنان علاقه‌مند است نقش منطقه ای خود را در تعاملات روسیه حفظ کند. به عبارتی، امروز ترکیه "مردم‌یار اروپا است" (عنوانی که اروپایی‌ها برای روزهای آخر عمر امپراتوری عثمانی استفاده می‌کردند و اینکه بعد از تثن این کشور با اروپا و آمریکا، آن را تکرار می‌کنند).

اقدام به کودتا و یسی ثباتی داخلی در ترکیه، تاثیر خود را بر سیاست خارجی این کشور به سرعت غیر قابل‌ تصویری بر جای گذاشته است. این تغییر رویکرد در مواضع بین المللی ترکیه؛ دوری از غرب و نزدیکی به شرق، گویای تحولات جدیدی برپاساز روند " موج دایره ای" است. مرکز این موج دایره ای، ترکیه رسیده است. به نظر می‌رسد، ترکیه کاری را که در آغاز بحران سوریه می‌خواست مستقلاً انجام دهد، در این مسیر با قسطنطنیه غرب به راه دیگری رفت، اینکه بر پرداخت هزینه‌های تسکین داخلی و بین المللی، آن هم بعد از بازی پیچیده و سخت همزمان در عرصه داخلی و خارجی در صدد جبران آن برآمده است.

به خاطر دارم در اواخر دهه ۱۹۹۰ و اوایل ۲۰۰۰ در ازبکستان، پس از قول‌هایی که غرب به آقای اسلام کریم اف مینی بر حمایت مالی، سیاسی و نظامی از کشور در مقابل روسیه داد، اما در تحقق آن‌ها کوتاهی کرد و زمانی که برتانیای و غرب این کشور را در نقض حقوق بشر و سرکوب اسلامگرایان مورد انتقاد قرار دادند، ازبکستان موضعی را ردیkal و مشابه موضع کنونی ترک گرفت، ازبکستان بعد از آنکه به روسیه پشت کرده و به اتحاد غربی (گوام) علیه روسیه پیوسته بود، در اثر فشارهای داخلی و انزواي خارجی مجبور شد به موضع قبلی خود و همراهی با برادر بزرگتر، روسیه بازگردد.

گفته می‌شود روسیه برپایهٔ اهداف و منافع و معتدل ضد بشادار را در سوریه بمباران می‌کند. این گروه‌ها در واقع با ترویرست‌های جبهه النصره همکاری و ارتباط نزدیک دارند. همانهایی که از برخی کشورهای عربی ماهانه حقوق و سلاح دریافت می‌کنند. غرب امید دارد که در نظام سیاسی سوریه از این گروه‌ها حمایت کند. به همین علت با تمام توان از ظرفیت سازمان ملل برای توقف این روند و شکستن محاصره حلب استفاده می‌کند.

اما تغییر در مواضع ترکیه، سرعت غیر قابل انتظار به تغییر در تحولات سوریه داده است و بیم آن می‌رود که داستان لیبی نیز در این کشور تکرار شود. با سرنگونی قذافی، خاله قدرت در لیبی ایجاد شد، بدون آنکه برنامه ای برای آینده سیاسی این کشور و مشارکت دموکراتیک مردم وجود داشته باشد. لذا زمینه مناسبی برای داشش شد تا در لیبی نفوذ کند.

مساله سوریه نباید همچون لیبی شود. به دنبال همکاری‌های اطلاعاتی اخیر میان آمریکا و روسیه در سوریه، گفتگوهای مستمر و نزدیکی میان وزیران خارجه جبهه در جریان است. آقای ایوانا تلاش دارد تا این چند ماه باقی مانده از ریاست جمهوری خود، بحران سوریه را به سرانجام قابل دفاع در سیاست خارجی دولت خود و نیز عاملی برای پشتیبانی از کمپین انتخاباتی ریاست جمهوری خانم کلینتون تبدیل کند.

بریتانیا نیز در راستای روابط ویژه با آمریکا درصدد است در تحولات سوریه با این کشور،بیشتر همراه شود و تلاش کرده روابط خود را با روسیه بازسازی کند. روسیه در حرکت برای ورود به ائتلاف ضد غربی است. آیا با تحولات یکشنه در ترکیه، زمان تغییر رژیم سوریه فرا رسیده است؟!آیا امکان انتخابات آزاد در سوریه وجود دارد؟

به نظر می‌رسد تحولات جدید در سوریه تکلیف رژیم فعلی سوریه درجریان است، اما به درستی معلوم نیست چه نظامی جایگزین آن می‌شود؟!با همراهی ائتلاف ضد غرب در سوریه و نیز موفقیت‌های مسکو در محاصره و بمباران مواضع مخالفین مسلح سوریه و گروه رادیکال و تروریستی جبهه النصره، و تعامل جدید و ماهرانه آقای پوتین با ترکیه بعد از کودتا، امروز، روسیه در آوج سیاست عملگرایی خود، باردیگر به مرکز توجهات دیپلماتیک غرب تبدیل شده است. سوزی دیگر، در سایه نگرانی‌های آمریکایی دنبال از دست دادن ترکیه بعد از کودتا، حالا واشنگتن وارد میدان شده است تا تحولات سوریه در ترکیه را با همراهی مسکو مستقیماً مدیریت کند.

آقای ایوانا که به شدت نیازمند یک پروژوی در دیپلماسی خود در سوریه است، چه بسا آماده است برای سهم بیشتر در این تعاملات، امتیازهای ویژه‌ای به روسیه اعطا کند.

همچنین روسیه با هزینه‌هایی جانی و مالی که در سوریه پرداخت می‌کند، تحت فشار داخلی بود و همچون ادعای نظامی در اوکراین از حمایت مردم روسیه برخوردار نیست، لذا انتطاف بیشتری در قبال آمریکا نشان می‌دهد و تمایل به خاتمه سریعتر این بحران دارد. در این راستا، آمریکا به روسیه متذکر می‌شود که نمی‌توان به کشوریی پی‌انجامش در سوریه اعتماد کرد و در عوض، آمریکا و روسیه باید به فکر استراتژی‌های کلان خود در منطقه خاورمیانه باشند. اما پاسخ این پرسش که آیا غرب با آقای پوتین چگونه به توافق خواهند رسید؟ هنوز معلوم نیست.

## زمان ثبت‌نام داوطلبان انتخابات ریاست جمهوری اعلام‌شد

مدیرکل دفترانتخابات وزارت کشورخبر داد: داوطلبان نامزدی دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری می توانند طبق ژامبندای انتخابات تا ۲۲ تا ۲۶ فروردین ۹۶ برآی ثبت نام اقدام کنند.

به گزارش ایرنا، علی پورعلی مطلق افزود: پس ازبررسی صلاحیت داوطلبان ازسوی شورای نگهبان، نامزدها می توانند از ۸ تا ۲۷ اردیبهشت ماه به تبلیغات انتخاباتی بپردازند.

رو ادامه داد: براساس قانون، تبلیغات نامزدها روز ۲۸ اردیبهشت ماه یعنی یک روز قبل ازروزگزار انتخابات متعوت است.

**الکترونیکی شدن باید امنیت انتخابات را بالا ببرد**
سختگویی شورای نگهبان درکنال تلگرامی خود نوشت: همان گونه که الکترونیکی شدن انتخابات سرعت را افزایش می‌دهد باید دقت کرد تا امنیت آن بالا رود چون این سرعت درصورت وجود نقص یا خلأ درسیستم می‌تواند منجر به سرعت درتخلف هم بشود.

به گزارش ایرنا، جابعلی کدخدایی در کنال تلگرامی خود درباره الزامات انتخابات الکترونیکی نوشت: چند سالی است بحث انتخابات الکترونیک در کشور مطرح و البته اظهارنظرهای متفاوتی هم به نسبت به آن می‌شود، مثلاًاین که شورای نگهبان آیا موافق است یا مخالف واگرموضوع است چرا انتخابات الکترونیکی انجام نمی‌شود، آیا شورای نگهبان مایل املی است یا علل انجام نشدن انتخابات الکترونیک را در جای دیگری باید فحص کرد.

وی ادامه این مطلب آورده است: برای پاسخ یک جمله ای به این سوالات که معمولاً زیاد هم پرسیده می‌شود درنشت‌های خبری مطالبی بیان شده است، لیکن برای یافتن پاسخ بهتر لازم است تفصیل بیشتر ارائه شود، از امروز سخو خواهد شد یافته‌های بیشتری را با شما درمیان بگذارم. کدخدایی ادامه داد: در این سلسله بحث‌ها ازمسائلی چون مفاهیم، وجود قوانین مربوط، اقتضات کشور، مسائل فنی، نیروی انسانی، آموزش و دست‌انکاران و آموزش مردم، بحث‌ها شده است، سرعت، دقت، شمارش دقیق، بازایی سریع شمارش آرا، شفافیت، ایجاد اعتماد بیشتر وشارکت بیشتر از جمله محاسن شمرده شده است.

سختگویی شورای نگهبان در ادامه این مطلب نوشت: همان گونه که الکترونیکی شدن انتخابات سرعت را افزایش می‌دهد باید دقت کرد تا امنیت آن بالا رود چون این سرعت درصورت وجود نقص یا خلأ در سیستم می‌تواند منجر به سرعت درتخلف هم بشود، لذا نیازمند اطمینان از ایجاد سیستم امنیتی خاص برای هر نظام انتخاباتی هستیم که لزوماً ازسیستم امنیتی دیگر کشورها باید متفاوت و اختصاص به سیستم مخابراتی همان کشور باشد.

عضو دفتر امام خمینی(ره) به نوراستخان منتشرشده ازمرحوم آیت الله منتظری پاسخ داد.
حجت‌الاسلام والمسلمین محمدعلی انصاری در گفتگو با خبرنگار پایگاه اطلاع رسانی وبخبری جماران، این سخنان را مطالب جدیدی دانست و با بیان این که این‌گونه مطالب درخواست منسوب به ایشان هم دیده می‌شود، اظهارداشت: این محتوای این جلسه به صورت ناقص و مشروط از اطلاعات و تحریف‌هاست و فلسفه وجودی این جلسه و مسائلی که درآن گذاشته به صورت واضح برای کسی که سخنان آقای منتظری را می‌شنود معلوم نیست، اما به طور کلی باید بگویم صحبت‌هایی که دربیانات آقای منتظری هست به دورازانصاف و همدلی و پیش‌فشاری‌های است که تحبیل اطرافیان مودی و کسانی است که می‌خواستند از موقعیت آقای منتظری استفاده کنند و ازسائلی‌هایی به ایشان آقا می‌کردند و من فکرمی‌کنم لازم است اهداف این افراد را مورد اشاره قراردهم.

**نشان دادن یک چهره غیر واقعی از یادگار امام**
رویدادماه افزود:اصولاًنست‌هایی که آقای منتظری به مردم یادگار امام دادند نسبت‌های دراز و ناخطی است و به دیدرخی مصاحبه‌ها و سخنان قبل گفته که به‌بیشترین ظلم و جفایی که به مردم یادگار امام درخطرات و سخنان آقای منتظری شده این است که ایشان یک چهره شرافعی نشان داده شده است؛ چرا که ما درسال‌هایی که افتخارهمچنینی با یادگار امام را داشتیم چرا رفت و رحمت و تالش برای هموارکردن مسیرهای قانونی و اجرای قانون در کشورازایشان ندیدیم همه کسانی که درتحلیل زندگی ایشان دقت کرده اند می‌دانند مرحوم حاج احمد آقا دربخش وسیعی ازادوار زندگی روحیه مسالمت آمیز داشته و حتی مهمت به سازش کاری با جریانایی بوده اند که مورد ستوان مردم بوده اند، بنابراین، هیچ کس تصور نمی‌کند که ایشان یک روحیه خشن و تهاوبارخودروندها غیرمنصفانه و غیرقانونی حتی مابخالفین و معاندان داشته باشد.

انصاری تأکید کرد: آنچه دراین سخنان به یادگار امام نسبت داده شده قطعاً دور از انصاف و وجدان اخلاقی است و هرکس چنین اظهاراتی می‌کند به مطمئناً با حق خاص، دروغ و جعل همراه است، البته کسی متکران نیست که ایشان در همه عرصه‌ها مشاورومورد اعتماد بوده‌اند. ایشان کسی بوده که امام در عرصه‌های مختلف از نظر ایشان استفاده می‌کرده اند اما هیچ کاه تلاش نکردند به ترویج نوعی دید که ذهن امام را نسبت به یک مساله مهم قضایی که سرمنشعب آن جناب‌های خاص سیاسی کشوریه آن بودند خورده به گونه دیگری منحرف کنند و مطالب را به گونه دیگری منعکس کنند.

## نهادن‌یان: تصویب و اجرای بر جام تصمیم نظام بود

حضور دارند وگرنه برای مجموعه نیروهای نظام که برای تصمیم نظام احترام قائلند و خواستار پیشبرد کشور هستند اصل برجام مسأله‌ای تمام شده است و باید مواج را اجرا را بر طرف کرد. دستگاه‌های اطلاع رسانی می‌توانند نقش موثری ایفا کنند و فرصت‌هایی که به دنبال اجرای برجام ایجاد شده است به تفصیل و تفکیک بازگو کنند.

وی در پاسخ به سوالی درباره دوگانگی برخورد با برخی از نشریات از سوی هیات نظارت بر مطبوعات و قوه قضائیه اظهار کرد: اگر می‌خواهیم حقوق مردم رعایت نشود وارد دیگری غیر از قانون نمی‌داریم.

این قانون است که اختیارات هر دستگاهی را تعیین و وظایف آن دستگاه را مشخص می‌کند و تحت نظارت دستگاه‌های نظارتی قرار می‌دهد. اگر یک نماینده از مجلس سلیقه وجود داشته باشد خوشبختانه در نظام ما سازوکارهای رفع اختلاف و ایجاد هماهنگی پیش‌بینی شده است.

این مسئله‌ها هم حتماً با همین رویکرد قابل حل است و طبعاً هیچ‌کس به هیچ‌کدام از روسای سه قوه، خلاف قانون ا رأی نمی‌پسندد و تأیید نمی‌کند. من امیدوارم در این مورد اگر هماهنگی‌هایی وجود داشته باشد با اتکای به قانون حل شود.

وی در بخش دیگری از این مصاحبه درباره گفتگوی

تلویزیونی رئیس‌جمهوری گفت: رئیس‌جمهوری به اتفاقی که برای نقت ما در همین چند ماه کوتاه افتاده

اشاره کرد.

به جرات می‌توان گفت هیچ‌کس باور نمی‌کرد که ایران در فاصله کمتر از شش ماه بتواند سطح صادرات خود را از نزدیک یک میلیون بشکه به بالای دو نیم میلیون بشکه برساند.
تقری تحلیل‌هایی که قبل از این جریان بود را ببینیم همه فکر می‌کردند حتی اگر تحریم‌ها برداشته شود ایران به دلیل مشکلات تکنولوژیک، عدم سرمایه‌گذاری و مشکلات موجود در راه‌های نفت بیش از یک سال زمان می‌خواهد تا به چنین ستاوردی برسد.

وی افزود: به همین دلیل بسود که بعضی از طرف‌های ما می‌گفتند چرا اقتدر در مذاکرات به ما فشار می‌آورید؟ چون خود شما مشکلاتی نمی‌خواهید داشتند؛ لذا این برای‌شان اتفاق دور حد تصور بود. صادرات غیرنفتی ایران در حقیقت فنی که در این چند ماه کوتاه افتاده بسیار بیشتر از حد انتظار بود و به دلیل مسائل بانکی می‌بینیم که محدودیتی منحصراً به تحریم‌های هسته‌ای نبوده، یعنی اتفاقاتی که در مقررات بانکداری در فادل FATF افتاده و مسائل فنی آن محدودیتی اضافی ایجاد کرده است.

وی در بخش دیگری از صحبت‌های خود درباره تعامل بین دولت و مجلس جدید گفت: عزم دولت برای تعامل با مجلس جدید است و من بسیار خوشبینم که همکاری بهتری بین دولت و مجلس شکل بگیرد.

### اخبار داخلی

### زمان ثبت‌نام داوطلبان

### انتخابات ریاست جمهوری اعلام‌شد

رئیس مجلس شـورای اسلامی‌ا داوطلبان طرحی درمجلس برای اساندهی روستاها به منظور کاهش مهاجرت روستاییان به شهرها خبرداد و ایرادایمبادوی کرد با تصویب این طرح درمجلس میزان مهاجرت روستائیان کاهش یابد.

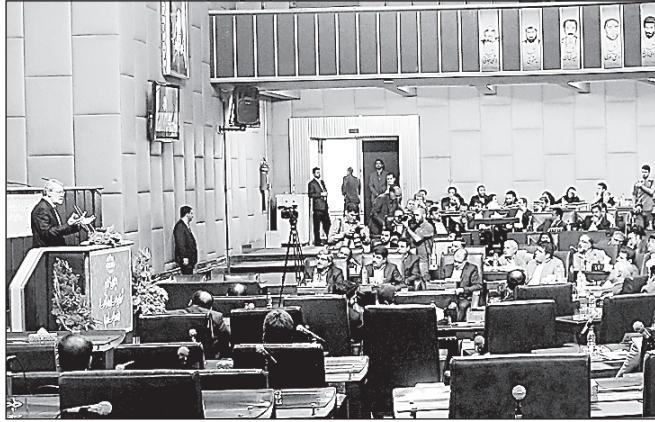
بهـ گزارش ایرنا، علی لاریجانی روز پنجشنبه درسیـ امین اجلاس شورای عالی استان‌ها، افزود:امروز یکی از معضلات کشوراین است که افراد زیادی از روستا به شهر مهاجرت می‌کنند و نسبت مهاجرت روستا به شهر بسیار زیاد است. وی ادامه داد: این نسبت اکنون ۳۰ به ۷۰ یعنی ۷۰ درصد مردم روستاها علاقه دارند که به شهرها مهاجرت کنند که این موضوع اصلاً خوب نیست.

وی خاطرنشان کرد: درکشورهای دیگر این گونه است که ۱۵ سال آینده نسبت مهاجرت روستا به شهرمانند ایران می‌شود، ولی ایران ۱۵ سال جلوتر از دیگر کشورها در مرحله راهی کرده و جمعیت مهاجرت از روستا به شهر ۷۰ درصد است، وی یکی از دلایل این موضوع را مشکلات اقتصادی در روستاها دانست و گفت: البته مشکلات اقتصادی تنها دلیل مهاجرت مردم روستا به شهر نیست. امروز جوان روستایی امکان کارمطلوب ندارد ازاین رو تلاش می‌کند به شهرها برود و چون نمی‌تواند درشهرها هم کارمساب و مودیرانش را پیدا کند به حاشیه می‌رود و مشکلات حاشیه‌نشینی ایجاد می‌شود. لاریجانی تأکید کرد: دراین زمان است که با مشکلات اجتماعی، فرهنگی ومعضلات بسیاری رو رو می‌شویم، ازاین رو برای این که مشکل را حل کنیم باید به سمت سرو سامان دادن روستاها برویم.

وی اضافه کرد: باید علم تسلط بر قوانین و تخطاتی شکل گرفته است؛ این‌ها نیازمند کارکنان در مجلس تصویب شد برای احیای ایجاد می‌شود. لاریجانی تأکید براین که طرحی درمجلس

### طرح مجلس برای جلوگیری از مهاجرت روستاییان به شهرها

شورای عالی استان‌هاهم بررسی شد. لاریجانی درجلسهـی استخانش دومردم انتخابات شورای اسلامی شهرها روستا هم گفت: مجلس به دنبال اصلاح ضوابط قانون



شورای عالی استان‌ها مبنی بر انعقاد یکم روزا درلاجه برنامـه ششم گفت: این که نام شـورا درلاجه بایدبـه مهم نیست، پرداختن به کارهای اجرایی درست و موثر و تعیین جایگاه شـوراها و نسبت شـوراها و شهرهای‌ها به یکدیگر باید مشخص شود.

وی ادامه داد: افزودنجه بایدازشهری استقبال می‌کنیم، شهرهای‌ها هم تمایل به داشتن منابع ایجادشوراهای اسلامی شهروروستادر کشورمی‌دهد است. گفت: شـوراها با مشکلاتی درگیرند که با حوصله قابل حل است بنابراین با نشاط

درمجلس هم دربرنامه ششم توسعه یا قانونی جداگانه به آن بپردازیم.

وی افزود: درچند سال اخیردربرخی شـوراها مشکلات فنی حتی درمواجه با قوه قضائیه به وجود آمد و دربرخی از شـوراها هم مشکلاتی به دلیل عدم تسلط بر قوانین

رئیس شورای عالی استان‌ها با اشاره به

برنامه ششم توسعه که برای تصویب به مجلس

شورای اسلامی ارسال شده است، گفت: امروز

### پاسخ حجت‌الاسلام والمسلمین انصاری درباره محتوای نادر منتشر شده

رفت اسلامی برخورد می‌کرد. اما بنده از نواک شاهد بودم واخوئ من که مدتی رئیس سازمان زندانها بودند شاهد است که وقتی خدمت امام می‌رفت امام دومردم منافقین وغیرمنافقین توصیه به رفت و رحمت اسلامی و برخورد قانونی داشتند.

**رسانه‌های علیه آقای منتظری امروز داعیه دفاع از ایشان را دارند**

وی گفت: درشرایطی که عناصرورهای و تکفیری‌ها و داعشی و پدیدآورنده این همه فحایع به نام اسلام هستند و درپارسی منافقان را تأیید می‌کنند، امروز بیرون آمدن چنین نگرانی و سخنانی حاکی ازاین است که رسانه‌های که آقای منتظری را از نظام جدا کرد و ازارتباط با امام جدا کردند و ذهن ایشان را از مسائل غیروایمانی آلوده کردند ودفاع ایشان ازلیبرال‌ها، منافقین و... را ایجاد کردند این نواها را از طریق صدهایی که حتی یک روز به نظام، انقلاب، امام و ذهن خود آقای منتظری دوستی نداشته اند، منتشر می‌کنند و با یادمان نمی‌رود مصاحبه‌هایی را که این رسانه‌ها دوردوره ای علیه آقای منتظری پخش می‌کردند و امروز داعیه دفاع ازایشان را دارند. انصاری اظهارداشت، ما نمی‌گوییم مردم این نواها را گوش کنند، چرا که قیلا هم خطرات ایشان منتشرنشده است و مجموع اینها حکایت دارد جریان است که قیلا کاری‌کرد امروزهم اهدافی همچون تفرقه درمرف و ملت و برگرداندن افکارو پناهی دارد که یقیناً مردم امام را از بین ببرند. البته این حرف‌ها نتیجه عکس دارد و کسی ازاین امر برگشته است وازاخلاق و منش امم عدول نکرده است.

**صحنه گردانی برای استیکار جهانی و القاء شبهات**

وی گفت: تاکنون درراه‌صحنه‌گردانی برای استیکارجهانی و القاء شبهات است. من ضمن توصیه به این که مردم با این سخنان وقت خود را نگذرانند، اما می‌گویم که سخن پاپانی دراین نوازگردانی محرم آقای انصاری و... پاسخگوی شبهاتی است که آقای منتظری دراین جلسه مطرح کرد و اگر کسی این قسمت پاپانی را گوش کند متوجه می‌شود که بسیاری ازسخنان آقای منتظری در همان جلسه رد شده است.

دیر برسد سر مرکزی بزرگداشت امام خمینی گفت: ان‌شاءالله دست‌فرد مناسب به ابعاد مختلف این موضوع کلیدی که ازسولات جامعه است می‌پردازم و خاطرات مفصلی ازملاقات‌هایی که با آقای منتظری و اطرافیشان و همچنین خاطراتم ازاطرافیان ایشان درزمان قبل از انقلاب و که آقای منتظری تا آخر این فداهای می‌کرد و دستشان به خون مظلومان آغشته بود بیان خواهم کرد و نیت این افراد دردوران حیات سیاسی شان دترخیرب چهره‌های می‌کنندآزرای گرفت.

وی گفت: قضیه همراهی منافقین با صدام امری نیست که کسی تکمان کند، قضیه عملیات مرصاد و جنگ رومی منافقین یعنی ایران بعد از پذیرش قطعنامه قابل چشم پوشی نیست؛ عملیات آنها قبل از عملیات مرصاد و کشتار حدود ۱۷ هزارفرانسای انقلابی مومن و درجایگاه خدمت به مردم، باید پنهان کردن نیست و اسناد آنها درموسسه تنظیم و نشر آثارامام موجود است.

عضو دفتر امام تصریح کرد: پرونده سیاه منافقین به گونه ای نیست که بگویم کسی با آنها باید ازموضع

ظریف‌افزود: مردم ترکیه و نمایندگان مسردم مردم با هادیت رئیس‌جمهوری محترمانه توانستند ثابت کنند که با زور نمی‌شود خواست مردم و دموکراسی را سرکوب کرد.

وی افزود: حضور مردم ترکیه در صحنه نشان داد که اراده مردم فوق هر قدرتی است.

وزیر امور خارجه کشورمان تصریح کرد: خروجی اسامی ایران به عنوان دولتی که همان لحظات اول کودتا را محکوم کرد همواره در کنار مردم ترکیه و دولت ترکیه ایستاده

و خواهش ایستاد و بازدید من از مجلس ترکیه به عنوان نماد حمایت و درسی مهم به کودتاچران برای مبارکی که باید با دانش و بهرمنه النصره ترکیه و دیگر ترویرست‌ها برخورد شود دیدگاه‌ها مشترک است.

وزیر امور خارجه افزود: همکاریمان با ترکیه را در زمینه‌های مختلف گسترش خواهیم داد.

وزیر خارجه ترکیه هم با بیان اینکه با ایران درباره تمایز ارضی سوریه همفکریم، گفت: باوجود

ظریف ادامه داد: مطبوعات آزاد یکی از روش‌هایی هستند که شما می‌توانید اپرهای مختلف را به دنیا ببینید. باید بگویم رسانه‌های آزاد برای کشور، نقش و تاثیر بسیار دارند و نسبت به دنیای غرب، ایران کار را به خوبی انجام

دادیم. باید نقش ارتباطات و اطلاعات را در اجتماع کنونی و در شرایط جهانی شدن به خوبی کرد. ترکیه

وزیر امور خارجه افزود: اگر می‌گویم امروز شرایط بین المللی ما تغییر کرده و ایران نقش مهمی در تغییر این شرایط دارد. وزیر امور خارجه با ذکر این نکته که معتمد حساسیت دوستان خارجی ما نسبت به مسائل ملی مثل دولیات میلمات، ماست، خطاب به خبرنگاران اعلام کرد: شما محققان برای کشور و ملت‌تان امید می‌سوزد و ما معتقدیم مشکلات مردم حل شود و هماقندر دلان می‌خواهد عزت کشور حفظ شود و کشور از زیر فشار تهدید و تحریم بیرون بیایدکه دیپلمات‌ها به آن توجه دارند.

ظریف با بیان این که دوستان رسانه در بیرون سنجی را بر عهده دارند.

ظریف با یادآوری این نکته که نمی‌خواهم بگویم رسانه‌ها هزینه ندارد، گفت: می‌خواهم بگویم نسشما با هزینه بسیار کمتری می‌توانید امروز در جدول رسانه‌هایی که سابقه طولانی

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ آگوست ۲۰۱۶

شورای عالی استان‌هاهم بررسی شد. لاریجانی درجلسهـی استخانش دومردم انتخابات شورای اسلامی شهرها روستا هم گفت: مجلس به دنبال اصلاح ضوابط قانون

شورای عالی استان‌ها مبنی بر انعقاد یکم روزا درلاجه برنامـه ششم گفت: این که نام شـورا درلاجه بایدبـه مهم نیست، پرداختن به کارهای اجرایی درست و موثر و تعیین جایگاه شـوراها و نسبت شـوراها و شهرهای‌ها به یکدیگر باید مشخص شود.

وی ادامه داد: افزودنجه بایدازشهری استقبال می‌کنیم، شهرهای‌ها هم تمایل به داشتن منابع ایجادشوراهای اسلامی شهروروستادر کشورمی‌دهد است. گفت: شـوراها با مشکلاتی درگیرند که با حوصله قابل حل است بنابراین با نشاط

درمجلس هم دربرنامه ششم توسعه یا قانونی جداگانه به آن بپردازیم.

وی افزود: درچند سال اخیردرخی شـوراها مشکلات فنی حتی درمواجه با قوه قضائیه به وجود آمد و دربرخی از شـوراها هم مشکلاتی به دلیل عدم تسلط بر قوانین

رئیس شورای عالی استان‌ها با اشاره به

برنامه ششم توسعه که برای تصویب به مجلس

شورای اسلامی ارسال شده است، گفت: امروز

### دکترروحانی درگذشت پدرشیدان

### بی غم را تسلیت گفت

رئیس جمهوری در پیامی درگذشت پدرشیدان والا مقام حسین، علی، مهدی و همچنین جابجازان سرافراز مرحوم احمد و رضا بی غم را تسلیت گفت.

متن پیام حجت‌الاسلام والمسلمین دکترحسین روحانی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم
انا لله وانا اليه راجعون
درگذشت مرحوم حاج اکبربی غم، پدربزرگوارشیدان والا مقام حسین، علی و مهدی بی غم و جابجازان سسرافرازمرحوم احمد و رضا بی غم، موجب اندوه و تأترافراوان شد.

آن خداوندکامسبورکه با ایمان واعتقاد راسخ به آموزه‌های اهل بیت علیهم السلام، فرزندان عزیز و دلبد خود در راه عزت و سرپلندنی مردم و ایران فدا کرد؛ اسوه و الگویی جاودیدان برای ملت ایران به ویژه مردم قدرشان کرمان است و به یقین نایک ابو فرزندان غیورشان درتاریخ پرافتخارنظام ایران اسلامی‌برای همه‌ی مماندگارخواهد شد.

اینجانب این مصیبت را به خانواده محترم آن مرحوم تسلیت می‌گویم واز درگاه خداوند متعال برای آن پادرمیاضدبورو، رحمت واسعه الهی و همچنین با فرزندان شهیدش و برای عموم بامزاندگان صبروجرمسات می‌دارم.

**حسن روحانی**
**رئیس جمهوری اسلامی ایران**

## پاسخ دولت به مجلس درباره برنامه ششم

معاون پارلمانی رئیس جمهوری گفت: آنچه‌اکنون با امضای دکترنویخت به مجلس ارسال شده است، اصلاحیه‌ای درباره برنامه ششم توسعه نیست بلکه نظر کارشناسی و اسناد پشتیبانی مربوط به همان لایحه‌ای است که قبلاً به امضای رئیس جمهوری تقدیم مجلس شده بود.

مسعود پزشکیان نائب رئیس مجلس شورای اسلامی گفته بود: ارائه اصلاحیه لایحه برنامه ششم توسعه به مجلس با امضای آقای نوبخت انظرششکلی درست نیست. مجلس انتظارش این بود که دولت برنامه را به‌دهد

باید این برنامه با امضای رئیس جمهوری باشد. حسینعلی امیری روز جمعه درگفتگو با ایرنا درباره اظهارات نائب رئیس مجلس افزود: لایحه برنامه ششم توسعه پیش ازاین با امضای رئیس جمهوری به مجلس ارسال و اعلام وصول شده است. وی تصریح کرد: آنچه اکنون به مجلس ارسال شده است، صرفاً یک نظر مشورتی است که سازمان برنامه و بودجه برای کارشناسی به نمایندگان مجلس ارائه داده است.

معاون اورمجلس رئیس جمهوری تأکید کرد: این سخن درست است که لایحه برنامه باید با امضای رئیس جمهوری باشد که قبلاً هم با امضای دکترو روحانی به مجلس ارسال و وصول هم شده است.

بین‌المللی معکول کنیم و می‌توانیم به صورت دو جانبه حل کنیم. علاقه‌مندیم گاز ایران را از طریق ترکیه به اروپا منتقل کنیم. دراین باره در سطح دو جانبه و منطقه‌ای گفتگو داریم. وزیر خارشان کرد، درباره تورسم صحبت کردیم و از اینکه ایران‌سایان برای گذراندن تعطیلات و ترکیه را تهدید می‌کنیم.

وی بر مبارزه مشترک با داعش، و النصره و گروه‌های تروریستی در منطقه تأکید کرد و افزود: بر مبارزه مشترک با این گروه‌ها تأکید کردیم و بر همکاری‌های خود برای صلح پایدار در سوریه خواهیم گذاشت. همکاری‌ها را تقویت خواهیم کرد. وزیر خارجه ترکیه با اشاره به دیدار طرف با رجب طیب اردوغان، اظهار کرد: بعد از آن به مجلس ملی ایران در تقدیم کردیم.

گفت که وزیر عرغم اختلافات به گفتگوی خودمان ادامه دادیم و بر این باوریم ایران می‌تواند نقش مثبتی در برقراری آتش بس پایدار در سوریه ایفا کند.

وی ادامه داد: امنیت در ایران به امنیت در ترکیه ازبایی می‌آید.

وزیر امور خارجه با بیان این که فکر می‌کنم دوستان در خانه، قدرشان را می‌بایر کرد، اعلام کرد: یک روزی ایران به پایدار در دنیا می‌رساندید باید روتریز و اوستیپتیرس و. بودید. امروز این گونه نیست و وضع فرق کرده است. طرف هر سانه را که می‌پاراز می‌کنند و تأکید کرد: مهم این است که شما بتوانید پاپی‌را تولید کنید که شنونده داشته باشید.

وی در یک رساله‌ای به یاد ازرش ششم، و جایگاه رسانه‌ها و رسانه‌ها در برنامه، بیان کرد: باید بفهمیم همه دنیا در یک لحظه مخاطب هر پیامی است که توسط رسانه یا هر مسئول ملی تولید می‌شود.

وزیر امور خارجه با بیان اینکه یک زمان در گذشته همه می‌توانستیم انتخاب کنیم با چه کسی مصاحبه کنیم و مقامات در هر جا با یک زبان صحبت می‌کردند. افزود: الان امکان ندارد شما بتوانید مخاطب خود را

بینه در صفحه ۱۲

وزیر امور خارجه با بیان این که فکر می‌کنم دوستان در خانه، قدرشان را می‌بایر کرد، اعلام کرد: یک روزی ایران به پایدار در دنیا می‌رساندید باید روتریز و اوستیپتیرس و. بودید. امروز این گونه نیست و وضع فرق کرده است. طرف هر سانه را که می‌پاراز می‌کنند و تأکید کرد: مهم این است که شما بتوانید پاپی‌را تولید کنید که شنونده داشته باشید. وی در یک رساله‌ای به یاد ازرش ششم، و جایگاه رسانه‌ها و رسانه‌ها در برنامه، بیان کرد: باید بفهمیم همه دنیا در یک لحظه مخاطب هر پیامی است که توسط رسانه یا هر مسئول ملی تولید می‌شود.

وزیر امور خارجه با بیان اینکه یک زمان در گذشته همه می‌توانستیم انتخاب کنیم با چه کسی مصاحبه کنیم و مقامات در هر جا با یک زبان صحبت می‌کردند. افزود: الان امکان ندارد شما بتوانید مخاطب خود را

بینه در صفحه ۱۲















## فضایل فراموش شده

<span></span>	
<div><b>عفو و گذشت و ایثار</b></div>	
<div><div><span></span><span>پیغمبر</span></div><div> <p>دارد. ما نه اینکه عفو نداریم، بلکه کینه‌توز هم هستیم و دلمان از مردم کینه شتری دارد و تازه می‌خواهیم مورد شفاعت اهل بیت و عفو خداوند قرار بگیریم، این نمی‌شود. می‌خواهی مورد عفو واقع شوی، مثل امام مجتبیٰ<sup>(ع)</sup> باشی. لاقال زن و شوهرها با هم چنین باشند. این اختلاف بین زن و شوهر و طلاق‌ها همه جهنم است، هم در دنیا و هم در آخرت.</p> </div></div>	

خودمان را گول نزنیم. همه غرق گناهیم و می‌خواهیم پیغمبر اکرم<sup>(ص)</sup> شفاعت‌مان کند، اینجا نمی‌شود! چطور می‌شود آدم بی‌نماز مورد شفاعت امام حسین شود، در حالی که در زیارت امام حسین<sup>(ع)</sup> می‌خوانیم: **أَشْهَدُ أَنْكَ قَدْ أَقَمْتَ الصَّلَاةَ وَ آتَيْتَ الزَّكَاةَ وَ أَمَرْتَ بِالْمَعْرُوفِ وَ نَهَيْتَ عَنِ الْمُنْكَرِ**. شما شهید شدید که نماز زنده شود و قانون تعاون زنده شود. قانون تعاون همین است که ما دشمن‌بازی نکنیم و الان جامعه ما کینه‌توز است. همه ضعف اعصاب دارند، ناگهان زن و شوهر مثل دو تا دیوانه به جان هم می‌افتند. معلوم است که این دو دیوانه جایشان در جهنم است. همه در جهنم هستند. این اختلاف بین زن و شوهر و طلاق‌ها همه جهنم است، هم در دنیا و هم در آخرت.

**بزرگواری حضرت یوسف<sup>(ع)</sup>**
برادران حضرت یوسف<sup>(ع)</sup> خیلی جنایت و خیانت کردند. بچه بی‌گناه را در چاه انداختند و بعد از چند روز که خدا نجاتش داد، این نازدها آمدند. او را به عنوان برده فروختند و قرآن می‌فرماید که خیلی هم ارزان فروختند! اگر می‌خواستند به عنوان برده بفروشند، میلارها به ارزش داشت؛ اما او را ارزان فروختند که در روایات می‌گوید هجده درهم! فقط می‌خواستند او برده و نابود شود و خدا نخواست. رسید به آنجا که توسط سراسر منطقه را گرفت و این برادرهای جنایتکار، احتیاج به جو و کندم پیدا کردند.

حضرت یوسف دستور داده بود که کندم جمع کنند و مملکت را از آن لحظی نجات داد. برادرها آمدند و حضرت یوسف حسابی به آنها کمک کرد و کندم مجانی داد و احترام گذاشت. بالاخره یوسف را شناسختند و دیدند که او همان کسی است که در جاهش انداخته‌اند و به اسم برده، پسر پیغمبر را فروخته‌اند. حالا که شناسختند، خجالت کشیدند و عذرخواهی کردند. حضرت یوسف<sup>(ع)</sup> فرمود: عذرخواهی نمی‌خواهد، **لاَ تَرْجُبْ عَلَیْکَ الْیَوْمَ**. گذشته‌ها گذشته! و بنا شد حضرت یعقوب با خانواده پایبند به مصر. قرآن می‌فرماید در وقتی که حضرت یوسف و پدرش نشستهند و همه پای تخت بودند، اول جمله‌ای که بعد از سلام و تعارف، حضرت یوسف با پدرش دارد، این است که: پدرجان، از اینجا ناراحت نشوی؛ اگر مرا در چاه انداختند و فروختند، نزع الشَّوْطَانِ مِنِّی وَ بَیْنَ اِخْوَتِی: شیطان بین من و برادرانم کدورت انداخت، برادرها هیچ تقصیری ندارند، از اینجا بگذر، دلت از اینجا پاک باشد!

یک جمله هم روایت است که حضرت یوسف<sup>(ع)</sup> برای احترام برادرها می‌آمد سر سفره و اینها تا او نمی‌نشست، خجالت می‌کشیدند، پادشاه می‌افتاد به آنجا که این بچه التماس می‌کرد که: «مگر چه کرده‌ام که می‌خواهید مرا بکشید و در چاه بیندازید؟» اینجا خجالت می‌کشیدند و ناهار یا شام پراشان زهرمار می‌شد. یک وقت حضرت یوسف قبل از غذا صحبت کرد، گفت: برادرها! این دستگاه را می‌بینید؟ همهٔ اینها بر اثر شمس‌است. اگر شما مرا در چاه بینداخته بودید، الان من هم مثل شما احتیاج داشتم به یک بار کندم و ناچار بودم که از کنعان به مصر بیایم و از دولت کندم بگیرم. شما مرا در چاه انداختید و به عنوان برده فروختید و من آمدم به مصر و خدا عایت کرد و این دولت را خدا داد و در حقیقت این دولت را شما به من دادید؛ این که خجالت ندارند! قرآن می‌فرماید: **إِنَّ تَعْمُوا وَ تَصْفَحُوا وَ تَعْفُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ**. علاوه بر عفو و گذشت، باید کینه کسی را به دل نگیرید؛ علاوه بر آن هر که بدی دید، باید خوبی بکند و برسد به آنجا که مثل حضرت یوسف اول کار به پدرش بگوید: بابا! تقصیر شیطان بود نه تقصیر برادرها و بعد هم به برادرها بگوید که: برادرها، شاید که این جاه و مقام را به من دادید! قرآن این را می‌خواهد. مخصوصاً راجع به خانه که الان خانه ما خیلی شدید ضربه خورده است. نصف فساد اخلاق‌ها از خانه‌ها پیدا شده است.

زن و شوهر به من محبت ندارند و وقتی محبت ندارند، دوست‌یابی غلط مطرح می‌شود و همین سبب می‌شود که پیغمبر مورد سسر دارند و دوست دختر دارند. زن باید شوهرداری کند و نمی‌کند؛ مرد باید صدودصد زن‌داری کند و نمی‌کند. تحمیل مرد بر زن! انداختن تحمیل کند، بلکه باید با رأفت و مهربانی باشد. وقتی محبت زن و شوهر برود و اختلاف پیش بیاید، خداوند اخلاقی می‌آید، نصف این فساد اخلاقی تقصیر مردان و زنان است، به اسلام عمل نمی‌کنیم، به قرآن عمل نمی‌کنیم. آمده‌ای سرسختی شده‌ایم. طلاق روی طلاق، اصلاً طلاق یعنی چَء؟ **ابْغَضُ الْأَشْیَاءَ عِنْدَ اللَّهِ الطَّلَاقَ**. خوشترین چیزها طلاق است. دختر، دو سه تا شوهر می‌کند و مثل اینکه می‌خواهد تجارت کند! پدر و مادرش هم دامن به آتش می‌زنند. مرد هم لج کرده و داری‌ایش را می‌دهد برای اینکه از این زن خلاص شود! هر دو غلط است. یک کلمه باید دید و ببیند که هر دو اصلاح می‌شود یا نه. سابقاً که طلاق نبود، همه ما از زن و مردمان و دختر و پسرمان عصبانی شدوایم. به قول آن آقای دکتر کل شدوایم، همه ما خلیم! همه خلیم و خلیم و خلی یعنی ضعف عصب. به همین جای خاسد که زن بدتر از مرد و مرد بدتر از زن و کینه‌توزی عجیب و به هر جا برسد، حاضر است که پاره کند. این پاره می‌کند و قرآن هم می‌گوید من به بخت تو را پاره نمی‌کنم، هم در دنیا و هم در آخرت. این زن و شوهر خیر نخواهند دید، مخصوصاً هرکدام که تقصیر داشته باشند. در آخرت هم مورد شفاعت اهل بیت نمی‌تواند واقع شوند.

**گذشت حسنی**
امام حسین<sup>(ع)</sup> بالاخره حاضر نشد بگوید که زنم، مرا کشت! به زینب<sup>(س)</sup> حاضر نشد بگوید و به امام حسین هم نگفت. مُرد و زنش را رسوا نکرد! کدام زن؟ بدترین و شقی‌ترین زن. آن زن بدبختی‌اش را هر دید. طولی نکشید که معاویه پدرش کرد و به گدایی افتاد و خوره سر‌تا پایش را گرفت و از خانه بیرونش انداختند و بیجه‌ها سنگ می‌زدند، زونیک او نمی‌شدند و یک تکه نان می‌لداختند تا بخورد تا به درک واصل شد. این زن بدبخت این زن. اما بالاخره امام حسن حاضر نشد که این زن را رسوا کند. زینب<sup>(س)</sup> پرسید، جواب نداد؛ امام حسین<sup>(ع)</sup> پرسید، جواب نداد. حالا ببینید که بین زن و شوهرها چه اختلاف‌ها و چه رسوایی‌هایی پیش می‌آید. این او را رسوا می‌کند و او این را رسوا می‌کند! این به او نهیت می‌دهد و او به این نهیت می‌زند! اینجا اشک امام نیست؛ اینجا عفو و حلم چشم نیست؛ اینجا شجاعت نیست، بلکه نه‌وز و دیوانگی است. شجاعت مال امام حسین<sup>(ع)</sup> است که ایثار و گذشت و فداکاری کرد: حاضر است علی اکبرش را بدهد برای اینکه مردم نجات پیدا کنند. به این می‌گویند شجاعت.

**ناسازگاری زوجین**
دختر-خانم به عنوان شجاعت، نه‌وز و دیوانگی می‌کند؛ با طرح «عدم توافق اخلاقی»، شوهر اول و دوم و سوم و پول حسابی جمع می‌کند! اینجا تنگ است. قضات نباید این کار را بکنند، اما وضع زن‌داه و زونیک او بد است و یک ثلث از آنها بر اثر همین ناسازگاری بین زن و شوهر است. این گناه تقصیر کیست؟ تقصیر این دختر و پسر. باید نسوزد و بسازد و با این آیه شریفه **ان تعفوا و تغفروا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ**. جلو برود، اما نمی‌رود. می‌بیند که می‌تواند حسابی دق دل دریاورد و این بدبخت را زندان بیندازد. آیا این مردانگی است؟ یا آن دختر را از همه چیز ساقط کند، این را مردانگی است؟ این نامردی و نامصلحانی است. بعضی اوقات خویش و قوم و پدر و مادر دامن هم می‌زنند!

**مردی آمد خدمت امام‌الحسن<sup>(ع)</sup>** که در طلاق عروشن کمک کرده بود. امام فرمود: «نشدیدام در طلاق عروست کمک کرده‌ای». گفت بعد از فرمود: «می‌دانی گناهش چقدر است؟ اگر کسی را بگذرد زنده رهاگیش را بیرون بکشی، چقدر گناه دارد؟ تو اینقدر گناه کرده‌ای که بین عروس و پسرند جایی انداختی» مگر می‌شود بین مردم جدایی بیندازیم؟ مگر می‌شود که کینه‌توزی کنیم؟ کینه‌توزی موجب چه تهدم‌ها و غیبت‌ها و شایعه‌پراکنی‌هایی می‌شود قرآن می‌فرماید: وای بر تو با این کینه‌توزی‌ت! در روایات می‌خوانیم که آدم کینه‌توز مثل شتر به حق محضر می‌آید. چه چیزی سوار این شتر است؟ این کینه‌توز، زن دختر و پسر کینه‌توز و صاف به وسط جهنم می‌روند. حال هرچه بگوید نه. هرچه بگوید که ما حسین داریم، می‌باید بگویند شفاعت اهل بیت<sup>(ع)</sup>! می‌گویند: منتر منتر فلا می‌رسد کنده است! هر چه بگوید، در مقابل قرآن و در مقابل روایات نمی‌شود قدر علم کرد. این وضع کینه‌توزی که ما داریم، خیلی خطرناک است! این سرسختی و نگذاشتن از کمک دیگران که ما الان داریم، خیلی بدی است. اگر سعادت دارد و آخرت می‌خواهیم، باید گذشت و فداکاری داشت. آن که حقش است و عفو نکند، معنا ندارد که خدا در این دنیا کمکتش نکند. آن کسی که حق ندارد و عفو نمی‌کند، معنا ندارد که در این دنیا نجات پیدا کند. باید در همین دنیا بدبختی و عذاب‌را بچشد. این دنیا می‌گذرد، اما آنچه نمی‌گذرد: عفتبانت! عفو کنید و ببخشاید و بالاتر از این، صفح کنید و بگذرید. هر که هست و هر چه بدی کرده، کینش را به دل مگیرید تا روز قیامت مورد عفو و صفح واقع شوید. **وَالْیَقِیْوُا وَالصِّحْیْوُا اَلَا نَحْیِیْوُا اَنْ یَغْفِرَوا لَکُمْ؟**

شیوه‌هایی را که مفسران در مقام تفسیر آیات قرآن پیموه‌داند و به عنوان روش خود برگزیده‌اند، بر حسب اختلاف سلیقه‌های آنان و نیز بر حسب استعدادها و اندوخته‌های خود در زمینه‌های مختلف علوم و معارف متفاوت است.

برخی با این اعتقاد که عقل را به وادی تفسیر کلام خدا راهی نیست، تنها به نقل اکثفا کرده‌اند و برخی دیگر برای عقل نقشی قائل شده‌اند و آن را در تفسیر دخالت داده‌اند و برای اعمال نظر و اجتهاد میدانی بسیار باز و گسترده فرض کرده‌اند؛ به این دلیل که قرآن می‌فرماید: **﴿اَفَلَا یَتَذَیْبُوْنَ الْقُرْآنَ اَمْ عَلٰی قُلُوْبٍ اَقْفَالٌ﴾**. آیا به آیات قرآن نمی‌اندیشند یا [مگر] بر دلشان قفلهایی نهاده شده است؟<sup>(۱)</sup> یا می‌فرماید: **﴿وَ اِتْرَا لَیْلِ الْاَذْکَرِ لَیْلِیْنِ لِلنَّاسِ مَا نَزَلَ لَیْلِهِمْ وَ لَمَلِهِمْ یَتَفَكَّرُوْنَ﴾**. این قرآن را به سوی تو فرود آوردیم تا برای مردم آنچه را به سوشان نازل شده است تبیین کنی! امید که آنان بیندیشند.<sup>(۲)</sup>

نتیجه اینکه برای تدبر در قرآن و اندیشیدن به آیات و مفاهیم قرآن میدانی گسترده وجود دارد و قرآن به طور کامل، درهای خود را بر روی زُرف‌اندیشان باز کرده است؛ ولی عده‌ای در لغفل زیاوردی کرده و بعضاً دچار خیالپردازی‌های متکلفانه‌ای شده‌اند.

**دو شیوه تفسیری**
به هر حال، مفسران دو شیوه را در تفسیر برگزیده‌اند: شیوه نقلی و شیوه اجتهادی؛ شیوه نقلی مبتنی بر گفتار و نظریات مأثور از سلف است؛ با اندکی توضیح و شرح، چنان که طبری انجام داده است و یا با بسنده کردن به مقولات بدون هیچ اظهار نظر یا توضیح، چنان که سیوطی و سید بحرانی عمل کرده‌اند. اساس تفسیر اجتهادی هم یا فقط رأی خاص مفسر است که آن را تحت تأثیر عقیده و مذهب ویژه خودش ابراز داشته است؛ مانند اکثر مسلمانان از صدر اسلام تاکنون به همین شکل بوده است.

**تفسیر نقلی**
تفسیر نقلی یا تفسیر مأثور در بیان و تفصیل آیات مهم قبل از هر چیز، بر خود قرآن استوار است و سپس بر روایات نقل شده از معصوم (پیامبر<sup>(ص)</sup> یا امامان<sup>(ع)</sup>) که جانشینان برگزیده آن حضرتند) و بعد از آن، بر روایاتی از صحابه بزرگوار پیامبر و تابعان آنان (رضوان‌الله علیهم) که در توضیح و شرح دشواری‌های آیات مهم وارد شده است.

اینکه روایات تابعان درباره تفسیر را جزو تفسیر نقلی قرار داده‌اند، از آن جهت است که کهن‌ترین کتب تفسیر نقلی (مثل تفسیر ابن جریر و دیگران) بر اقوال آرای تابعان در تفسیر، به اندازه روایات مأثور از معصومان اعتماد کرده‌اند؛ لذا ملاحظه می‌کنیم که مقولات تابعان در کنار مقولات صحابه و بلکه هم‌تراز احادیث پیامبر<sup>(ص)</sup> و دیگر ائمه<sup>(ع)</sup> قرار داده‌اند. از این رو شایسته است از انواع تفسیر مأثور و میزان درستی و اعتبار هر نوع در زمینه تفسیر سخن بگوییم:

## «مجموعه احکام شرعی، تفصیل مبهماتی است که در قرآن به طور مجمل و به شکل عام یا مطلق آمده و همه روایات که به منظور بیان ابعاد مختلف شریعت انجام پذیرفته است، همه و همه توضیح و تفسیر کلیاتی در سر قرآن کریم درباره احکام و اخلاق و آداب ذکر شده است

۱. **تفسیر قرآن به قرآن**
بی‌تردید تعین‌ترین منبع برای تبیین و تفسیر قرآن، خود قرآن است؛ زیرا بنا به فرمایش امیر مومنان<sup>(ع)</sup>: **﴿یَنْطِقُ بَعْضُهُ بَعْضٍ، وَ یُشَیْدُ بَعْضُهُ عَلٰی بَعْضٍ﴾**. برخی آیات آن، یکدیگر را تبیین می‌کنند و آیات آن گواه صدق یکدیگرند.<sup>(۱)</sup> آنچه در ضمن پاره‌ای از آیات، مبهم ذکر شده است، در جای دیگری از قرآن آشکار و مفصل آمده است و حق هم همین است؛ زیرا قرآنی که تبیان همه مباهات شریعت است، به طریق اولی تبیان خودش نیز خواهد بود و به همین جهت است که جمله **﴿فَإِنَّ الْقُرْآنَ یُبَشِّرُ بَعْضُهُ بَعْضًا﴾** در زبان مفسران شهرت یافته است. تفسیر قرآن به قرآن خود به دو شیوه است: اول آنکه مطلبی در یک آیه می‌فهم و در آیه دیگر به طور واضح بیان شده است. در این صورت بین دو آیه تناسبی معنوی یا لفظی وجود دارد؛ مانند آیه **﴿حِمْ، وَ الْکِتَابِ الْمَعِیْنِ اِنَّا اَنْزَلْنَاهُ فِیْ لَیْلَةِ الْمَرْکِ﴾** ما [قرآن را] در شب قدر نازل کردیم.<sup>(۲)</sup> و در سوره بقره بیان شده است که این شب در ماه رمضان واقع شده است: **﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِیْ اَنْزَلْ فِیْهِ الْقُرْآنَ: مَا هُوَ رَمَضَانَ [یمان ماه] است﴾** در آن، قرآن فرو رفته‌اند شد.<sup>(۳)</sup> از مجموع این آیات روشن می‌شود، که قرآن در شبی مبارک که همان شب قدر ماه رمضان است، نازل شده است.

همچنین آیه **﴿اِیَّا اَیَّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اسْتَجِیْبُوْا لََّ وَ**

**لِرَسُولِ اِذَا دَعَاکُمْ لِمَا یُحِیْیْکُمْ وَ اعْمَلُوْا اِنَّ هٰذَا یَحُوْلُ بَیْنَ الْمَرِّهٖ وَ قَلْبِہٖ**: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چون خدا و پیامبر شما را به چیزی فرا خواندند که به شما حیات می‌بخشد، آنان را اجابت کنید و بدانید که خدا میان آدمی و دلش حایل می‌گردد.<sup>(۴)</sup> این حایل شدن که هشداری سخت به فرومایگان سرکش در مقابل دین است، به چه معناست و کیفیت آن چگونه است؟<sup>(۵)</sup> اینهم ایمان با مراجعه به آیه **﴿وَ لَا تَکُونُوْا کَالَّذِیْنَ نَسُوْا اَللّٰهَ فَاَنْسَاهُمْ اَنْفُسُهُمْ، اُولٰٓئِکَ هُمُ الْفٰسِقُوْنَ﴾** چون کسانی می‌باشند که خدا را فراموش کردند و او نیز آنان را دچار خودفراموشی کرد، آنان همان نافرمانانند.<sup>(۶)</sup> برطرف می‌گردد و معلوم می‌شود که مراد از حایل شدن خداوند، ایجاد حالت خودفراموشی برای انسان است. کسی که شد شریعت خداوند را پشت گوش می‌اندازد و با بی‌نی اعتنایی

نتیجه اینکه برای تدبر در قرآن و اندیشیدن به آیات و مفاهیم قرآن میدانی گسترده وجود دارد و قرآن به طور کامل، درهای خود را بر روی زُرف‌اندیشان باز کرده است؛ ولی عده‌ای در لغفل زیاوردی کرده و بعضاً دچار خیالپردازی‌های متکلفانه‌ای شده‌اند.

**دو شیوه تفسیری**
به هر حال، مفسران دو شیوه را در تفسیر برگزیده‌اند: شیوه نقلی و شیوه اجتهادی؛ شیوه نقلی مبتنی بر گفتار و نظریات مأثور از سلف است؛ با اندکی توضیح و شرح، چنان که طبری انجام داده است و یا با بسنده کردن به مقولات بدون هیچ اظهار نظر یا توضیح، چنان که سیوطی و سید بحرانی عمل کرده‌اند. اساس تفسیر اجتهادی هم یا فقط رأی خاص مفسر است که آن را تحت تأثیر عقیده و مذهب ویژه خودش ابراز داشته است؛ مانند اکثر مسلمانان از صدر اسلام تاکنون به همین شکل بوده است.

**تفسیر نقلی**
تفسیر نقلی یا تفسیر مأثور در بیان و تفصیل آیات مهم قبل از هر چیز، بر خود قرآن استوار است و سپس بر روایات نقل شده از معصوم (پیامبر<sup>(ص)</sup> یا امامان<sup>(ع)</sup>) که جانشینان برگزیده آن حضرتند) و بعد از آن، بر روایاتی از صحابه بزرگوار پیامبر و تابعان آنان (رضوان‌الله علیهم) که در توضیح و شرح دشواری‌های آیات مهم وارد شده است.

اینکه روایات تابعان درباره تفسیر را جزو تفسیر نقلی قرار داده‌اند، از آن جهت است که کهن‌ترین کتب تفسیر نقلی (مثل تفسیر ابن جریر و دیگران) بر اقوال آرای تابعان در تفسیر، به اندازه روایات مأثور از معصومان اعتماد کرده‌اند؛ لذا ملاحظه می‌کنیم که مقولات تابعان در کنار مقولات صحابه و بلکه هم‌تراز احادیث پیامبر<sup>(ص)</sup> و دیگر ائمه<sup>(ع)</sup> قرار داده‌اند. از این رو شایسته است از انواع تفسیر مأثور و میزان درستی و اعتبار هر نوع در زمینه تفسیر سخن بگوییم:

## «مجموعه احکام شرعی، تفصیل مبهماتی است که در قرآن به طور مجمل و به شکل عام یا مطلق آمده و همه روایات که به منظور بیان ابعاد مختلف شریعت انجام پذیرفته است، همه و همه توضیح و تفسیر کلیاتی در سر قرآن کریم درباره احکام و اخلاق و آداب ذکر شده است

۱. **تفسیر قرآن به قرآن**
بی‌تردید تعین‌ترین منبع برای تبیین و تفسیر قرآن، خود قرآن است؛ زیرا بنا به فرمایش امیر مومنان<sup>(ع)</sup>: **﴿یَنْطِقُ بَعْضُهُ بَعْضٍ، وَ یُشَیْدُ بَعْضُهُ عَلٰی بَعْضٍ﴾**. برخی آیات آن، یکدیگر را تبیین می‌کنند و آیات آن گواه صدق یکدیگرند.<sup>(۱)</sup> آنچه در ضمن پاره‌ای از آیات، مبهم ذکر شده است، در جای دیگری از قرآن آشکار و مفصل آمده است و حق هم همین است؛ زیرا قرآنی که تبیان همه مباهات شریعت است، به طریق اولی تبیان خودش نیز خواهد بود و به همین جهت است که جمله **﴿فَإِنَّ الْقُرْآنَ یُبَشِّرُ بَعْضُهُ بَعْضًا﴾** در زبان مفسران شهرت یافته است. تفسیر قرآن به قرآن خود به دو شیوه است: اول آنکه مطلبی در یک آیه می‌فهم و در آیه دیگر به طور واضح بیان شده است. در این صورت بین دو آیه تناسبی معنوی یا لفظی وجود دارد؛ مانند آیه **﴿حِمْ، وَ الْکِتَابِ الْمَعِیْنِ اِنَّا اَنْزَلْنَاهُ فِیْ لَیْلَةِ الْمَرْکِ﴾** ما [قرآن را] در شب قدر نازل کردیم.<sup>(۲)</sup> و در سوره بقره بیان شده است که این شب در ماه رمضان واقع شده است: **﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِیْ اَنْزَلْ فِیه الْقُرْآنَ: مَا هُوَ رَمَضَانَ [یمان ماه] است﴾** در آن، قرآن فرو رفته‌اند شد.<sup>(۳)</sup> از مجموع این آیات روشن می‌شود، که قرآن در شبی مبارک که همان شب قدر ماه رمضان است، نازل شده است.

همچنین آیه **﴿اِیَّا اَیَّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اسْتَجِیْبُوْا لََّ وَ**

علم مبتنی بر تحقیق است. دین اسلام، که ریشه اصلی آن در قرآن است، مبتنی بر ایمان است. قبل از بحث پیرامون ارتباط میان علم و قرآن، اجادیر پیروسم: «آیا پرس و جو در قرآن ممنوع است؟» این در واقع سؤال اصلی است، و همین که این سؤال حل و فصل شود، آسان‌تر می‌توانیم نقطه تلاقی قرآن و علم را ایضاح نماییم.

پاسخ به این سؤال در خود قرآن است. بسیاری فکر می‌کنند که تحقیقات جایی در اسلام ندارد، اما این خطاست؛ اولین تأیید تحقیق در قرآن برای رسیدن به حقیقت، در همان ابتدای قرآن در آیه ۲:۲۶۰ مشاهده می‌شود:

«آنگاه که ابراهیم گفت: پروردگارا، به من نشان ده چگونه مردگان را زنده می‌کنی؟ فرمود: مگر ایمان نیاوردی؟ گفت: چرا، ولی تا دلم آرامش یابم. فرمود: پس، چهار پرده برگیر، آنها را پیش خودریز ریز گردان؛ سپس بر هر کوهی پاره‌ای از آنها را قرار ده؛ آنگاه آنها را فراخوان، «شایان به سوی تو می‌آیند، و بدان که خداوند توانا و حکیم است.»

جالب است بدانیم که ابراهیم<sup>(ع)</sup> به خلق ایمان کامل دارد و سؤال خود را تنها برای آگاهی از نحوه انجام کارهای که خداوند انجام می‌دهد، مطرح می‌کند؛ و زیستگاه پرند ه قطعاً، بنا بر آیه، چنین پرند ه، و وقتی پاره پاره می‌شود، به فراخوان حیاتی برای آن است.

پیش از آنکه عالمان امروزی خود را درگیر تحقیق پیرامون حقیقت کنند، قرآن اهمیت حقیقت را مورد تأکید قرار می‌دهد. این حقیقت تنها در حد فرایردی درک شده باشد. ممکن است این بدان دلیل باشد که بسیاری از کسانی که به کسب علم پرداخته‌اند، قرآن را نیز مطالعه نکرده‌اند، و بر عکس. نظام آموزشی مدرن که در بسیاری از کشورها وجود دارد، علم و قرآن را به مثابه دو چیز مجزا ارائه

معنای «غنی از زمین» درودرکن شخص از آبادانی است تا در بیابان‌های خشک سرگردان بماند. امام باقر<sup>(ص)</sup> و همچنین فرزندش امام صادق<sup>(ع)</sup> نقصان (کاستن) زمین را به از بین رفتن دانشمندان تفسیر کرده‌اند: آبادانی زمین با رفتن دانشمندان و ساکنان برگزیده‌اش از بین می‌رود و نابود می‌گردد. همین تفسیر از ابن‌عباس هم روایت شده است.<sup>(۱)</sup>

مثال دیگر برای این شیوه، تفسیر آیه **﴿اِنَّا عَرَضْنَا الْاِیْمَانَ عَلٰی السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ وَ الْجِبَالِ فَاَیْنَ اَنْ یَحْمِلْنَ اَنْفُسَهُمْ، اُولٰٓئِکَ هُمُ الْفٰسِقُوْنَ﴾** چون کسانی می‌باشند که خدا را فراموش کردند و او نیز آنان را دچار خودفراموشی کرد، آنان همان نافرمانانند.<sup>(۲)</sup> برطرف می‌گردد و معلوم می‌شود که مراد از حایل شدن خداوند، ایجاد حالت خودفراموشی برای انسان است. کسی که شد شریعت خداوند را پشت گوش می‌اندازد و با بی‌نی اعتنایی

نتیجه اینکه برای تدبر در قرآن و اندیشیدن به آیات و مفاهیم قرآن میدانی گسترده وجود دارد و قرآن به طور کامل، درهای خود را بر روی زُرف‌اندیشان باز کرده است؛ ولی عده‌ای در لغفل زیاوردی کرده و بعضاً دچار خیالپردازی‌های متکلفانه‌ای شده‌اند.

## آیت‌الله محمد‌هادی معرفت ترجمه حجت‌الاسلام علی خیاط بخش دوم و پایانی



می‌کند، خودش را محروم می‌سازد. چنین شخصی از دین بهره‌مند نمی‌گردد و در نتیجه در وادی جهل و گمراهی سرگردان می‌ماند.
آیه «**وَلَمْ یَرَوْا اَنَّآ نَاتٰی اِلَیْهِمْ نَقْصًا مِنْ اَطْرَافِہَا، وَ اَللّٰهُ یَحْکُمُ اَلْمَقْلَبَ لِحُکْمِہٖ وَ اَمْرُہٗ سَرِیْعُ الْحِسَابِ**» آیا ندیده‌اند که ما [همواره] می‌آییم و از اطراف زمین می‌کاییم؟ و نیز خود را از زمین چنانچه می‌فرمایند: «**اِنَّ اِنْسَانَ اِرْکٰهُ اَلْاَرْضَ اَنْ یَّخْلُقَہَا مِنْ طَرَفٍ اَوْ اَنْ یَّخْلُقَہَا مِنْ اَطْرَافِہَا**» این تبار خداست که حکم می‌کند، برای حکم او باز دارنده‌ای نیست و او به سرعت حسابرسی می‌کند»؛<sup>(۱)</sup>
مثال دیگری برای این نوع تفسیر است. در این آیه، مقصود از «ارض» مبهم است و کیفیت نقصان آن روشن نیست؛ ولی با مراجعه به آیات دیگر معلوم می‌شود که مقصود «آبادانی زمین» است، نه کوه خاکی. ذیل این مدعا، آیهای از سوره مائده است که درباره محاربان و مفسدان فی‌الارض نازل شده است: «**اَلْمَا جَزَاہُ الَّذِیْنَ یَحَارِبُوْنَ اَللّٰهَ وَ رَسُوْلَہٗ وَ یَسْعَوْنَ فِی الْاَرْضِ فِسادًا وَ یَقْتُلُوْا اَوْ قَتْلَ اِیْدِیْہِمُ وَ اَوْرَاجِلَہُمْ مِنْ خِلَافِہٖ اَوْ یَقْتُلُوْا اَلْاَرْضَ ذَلٰلَکَ لَھِمْ فِی الدِّیْنِ وَ اَلْاٰلِہِ اَعْرَابٌ عُلَیْبٌ عَظِیْمٌ**» سزای کسانی که با خدا و پیامبرش می‌جنگند و در زمین به تباهی می‌کوشند، جز این نیست که کشته شوند یا بر بار او پویخته گردند یا دست و پایشان در خلاف جهت یکدیگر بریده شود یا از آن سرزمین تبعید گردند. این، رسوایی آنان در دنیاست و در آخرت عذابی بزرگ خواهند داشت.»<sup>(۲)</sup>

مقصود از این «امانتی» که تنها انسان در بین مخلوقات شایستگی بر دوش کشیدن آن را دارد چیست؟ در آیه «**وَ اَوْ قَالَ رِبْکَ الْمَلَائِکَۃُ اِنِّیْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَہٗ**» یاد کن آنگاه که پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در زمین جانشینی خواهم گماشت.»<sup>(۳)</sup> این امانت، به «خلافت» تفسیر شده و تا حدودی ابهام آن برطرف شده است.

با این تفسیر، باز این سؤال مطرح می‌شود که: مقصود از این «خلافت» که تنها در بین مخلوقات به انسان ارزانی شده و او از آن بهره‌مند گردیده است چیست؟ برای رفع ابهام، آنجا که می‌فرماید: «**اِنَّ تَرَوْا اَنَّ سَخَرَ لَکُم مَّا فِی السَّمٰوٰتِ وَ مَّا فِی الْاَرْضِ**» آیا ندانستید که خدا آنچه را در آسمانها و آنچه را در زمین است، مسخر شما ساخته است؟»<sup>(۴)</sup> یا **«سَخَّرَ لَکُم مَّا فِی السَّمٰوٰتِ وَ مَّا فِی الْاَرْضِ جَمِیْعًا**» آنچه را در آسمانها و آنچه را در زمین است، به سود شما رام کرد»<sup>(۵)</sup> و خلافت و جانشینی در حق تبار ناووری و قدرت تصرف در عالم هستی تفسیر کرده است؛ بنابراین توان ریزان در دستگیر هستی، همان توان ناواری است که او در به ودیعت نهاده شده و مظهر قدرت خداوند است که قادر بر عالم هستی سلطو و حاکمیت دارد. در این چند آیه ملاحظه گردید که هر آیه چگونه

آیه مشابه خود را تفسیر کرده و مصداق «**الْقُرْآنَ یفسر بَعْضُهُ**» را روشن نموده است.
شیوه دوم تفسیر قرآن به قرآن، آن است که در آیهای سخنی آمده است، ولی ظاهراً نه نظر معنوی و نه از نظر لفظی با موضوع ابهام در آیه دیگر ارتباطی ندارد؛ اما می‌توان برای بر طرف کردن آن ابهام بدان آیه تمسک جست. آیه سرت<sup>(۶)</sup> «**وَ اِیْ هِمِیْنِ قَبِیْلِ اَسَدَ کَہْ** در آن، موضع قطع دست سارق مبهم است؛ ولی امام جوادی<sup>(ع)</sup> با تمسک به آیه «**وَ اِنَّ السَّاجِدَہٗ فَلَا تَدْعُوْا عَلٰی اَحَدٍ**» مساجد ویژه خداست، پس هیچ کس را با خدا بخوانانید.»<sup>(۷)</sup> موضع قطع دست را بن انگشتان تعیین نمودند و ابهام آیه سرت را برطرف کردند؛ با این بیان که سارق بر خودش بازگردد و چون مواضع سجود از آن خداست و در ملک خدا کسی با او شریک نیست و از طرف دیگر چون کف دست جزو مواضع سجود است، مشمول کفر قطع – که مربوط به فرد مجرم است – نخواهد شد؛<sup>(۸)</sup> و نیز همه آیاتی که ظاهراً تشبیه خداوند است و از این نوع می‌باشد که: «**لِیْسَ کَمِثْلِہٖ شَیْءٌ**» تفسیر شده است؛ زیرا در این آیه، هر گونه تشبیهی نسبت به خداوند، مردود شناخته شده است و تأکیدی باید آیاتی را که ظاهراً تشبیه است به گونه‌ای تأویل کرد که عقل سلیم آن را بپذیرد.

۲. **تفسیر قرآن با سنت**
شکی نیست که مجموعه احکام شرعی و فروع آن، تفصیل مبهماتی است که در قرآن به طور مجمل و به شکل عام یا مطلق آمده است و همه روایاتی که از معصومین<sup>(ع)</sup> صادر شده و نیز فعل و تقریر آنان که به منظور بیان ابعاد مختلف شریعت انجام پذیرفته است، همه و همه توضیح و تفسیر کلیاتی است که در قرآن کریم درباره احکام و اخلاق و آداب ذکر شده است. خداوند خطاب به پیامبرش می‌فرماید: «**وَ اِتْرَا لَیْلِ الْاَذْکَرِ لَیْلِیْنِ لِلنَّاسِ مَا نَزَلَ لَیْلِهِمْ وَ لَمَلِهِمْ یَتَفَكَّرُوْنَ**» این قرآن را به سوی تو فرود آوردیم تا برای مردم آنچه را به سوشان نازل شده است توضیح دهی، و امید که آنان بیندیشند.»<sup>(۹)</sup>

## آنچه در ضمن پاره‌ای از آیات، مبهم ذکر شده، در جای دیگری از قرآن آشکار و مفصل آمده و حق نیز همین است؛ زیرا قرآنی که تبیان همه مباهات شریعت است، به طریق اولی تبیان خودش نیز خواهد بود. بی‌تردید متقن‌ترین منبع برای تفسیر قرآن، خود قرآن است

بنابراین وظیفه اساسی پیامبر<sup>(ص)</sup> تبیین مبهماتی است که در قرآن آمده است و از این رو، همه بیانات پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> در زمینه ابعاد شریعت، تفسیر قرآن به حساب می‌آید. آنچه ذکر شد، علاوه بر مواردی است که صحابه به پیامبر<sup>(ص)</sup> مراجعه می‌کردند و سؤال‌اتشان را در زمینه معنای آیاتی که ابهام داشت، مطرح می‌کردند و حضرت با شرح و توضیح بر آنان پاسخ می‌گفت.

- ۹- محمد ۷: ۲۴.
- ۱۰- نحل ۱۶: ۴۴.
- ۱۱- نجات‌الاعرا، خطبه ۱۳۳، ص ۱۹۲.
- ۱۲- انفال ۲۴: ۱۳.
- ۱۳- قدر ۹۷: ۱۹.
- ۱۴- بقره ۱۷۵: ۱۸۵.
- ۱۵- انفال ۲۴: ۲۴.
- ۱۶- حشر ۵۹: ۱۹.
- ۱۷- رعد ۱۲: ۳۱.
- ۱۸- مائده ۵: ۴۲.
- ۱۹- ر.ک: بحرانی، تفسیر البرهان، ج ۲، ص ۳۰۱ و ۳۰۲.
- ۲۰- احزاب ۳۳: ۷۲.
- ۲۱- بقره ۲: ۳۰.
- ۲۲- لقمان ۲۰: ۳۳.
- ۲۳- تجماع ۴۵: ۴۵.
- ۲۴- و السارق و السارقه فاقطعوا! ایدیهما جزاء بما کسبا نکالا من اللہ، و اللہ عزیز حکیم. (مائده ۳۸)
- ۲۵- ر.ک: تفسیر عیاشی، ج ۱، ص ۳۱۹ و ۳۲۰.
- ۲۶- شوری ۲۲: ۱۱.
- ۲۸- نحل ۱۶: ۴۴.

**قرآن و حقیقت**
در اینجا سباجزه هید اظهارات قرآن را درباره حقیقت خلاصه کنیم: آنچه در سر-قرآن نازل شده، به حق فرو رفته‌است؛ شده است؛ نشانه‌های خداوند حق‌اند؛ «آسمانها و زمین و آنچه را که میان آن دو است» و «بازی نافرمانان» آنها را جز به حق نیافریده‌ایم، لیکن بیشترشان نمی‌دانند»<sup>(۱)</sup> «۳۹- ۳۸: ۴۴». این مصرحات قرآنی باید، عالمیان حق‌و را متقاعد سازد که تعارضی میان قرآن و علم نیست. قرآن به حقیقت قرائنی باید، عالمیان حق‌و را متقاعد سازد که تعارضی میان قرآن و علم نیست. قرآن به حقیقت پیرامون آنها می‌پردازد.

قرآن کتاب هدایت بشر در همه فعالیت‌های سودمند اوست. از آنجا که علم و فناوری اجزای تفکیک‌ناپذیر فرهنگ انسانی‌اند، کاملاً طبیعی است که از قرآن انتظار داشته باشیم مؤید کندو کار انسان در طبیعت باشد. در واقع، قرآن این کار را با متهای زیبایی انجام می‌دهد: اولین کلمه وحی، «یخوان» است. قرآن مشوق آموختن است. قرآن، اندیشه‌ای علمی به این نکته موجودات زنده) به صورت زوج‌ها خلق شده‌اند (۳۶: ۳۶). این نشانهان با خالق عالمی را که با همه توان، بشری را به تحقیر خود به تحقیق پیرامون این حقیقت می‌پرازد، به چالش بگیرد. در همین خصوص، ذکر این نکته جالب است که تحقیق پیرامون حقیقت مستلزم علم و روش است. در آیه ۲۲: ۵۴ و ۲۴: ۳۶، قرآن تأکید شده که «آنان که دانش یافته‌اند، در یادند که این [قرآن] حق است [و] در حد فراگیری درک شده باشد. اگرچه این لزوماً چیزی نیست که ممکن است این بدان دلیل باشد که بسیاری از کسانی که به کسب علم پرداخته‌اند، قرآن را نیز مطالعه نکرده‌اند، و بر عکس.

یعنی جویندگان حقیقت، مثلاً در قرآن، اشاره‌ای علمی به این نکته نیست؛ بلکه چیزی (و نه تنها موجودات زنده) به صورت زوج‌ها خلق شده‌اند (۳۶: ۳۶). این نشانهان با خالق عالمی را که با همه توان، بشری را به تحقیر خود به تحقیق پیرامون این حقیقت می‌پرازد، به چالش بگیرد. در همین خصوص، ذکر این نکته جالب است که تحقیق پیرامون حقیقت مستلزم علم و روش است. در آیه ۲۲: ۵۴ و ۲۴: ۳۶، قرآن تأکید شده که «آنان که دانش یافته‌اند، در یادند که این [قرآن] حق است [و] در حد فراگیری درک شده باشد. اگرچه این لزوماً چیزی نیست که ممکن است این بدان دلیل باشد که بسیاری از کسانی که به کسب علم پرداخته‌اند، قرآن را نیز مطالعه نکرده‌اند، و بر عکس.

**آیات با**



**آتچه در پی آمده است کنکاشی است پیرامون موضوع اقتصاد آب به عنوان حلقهٔ مفقودهٔ بهینه سازی نظام مصرفی جامعه و راهکارهای تیل به این امر که بخش اول را درشماره قبل ملاحظه کردید و اینک بخش دوم و پایانی را می خوانید**
**\*\*\***

«شانتیو خزایی کوهر» رئیس گروه اقتصاد و سرمایه گذاری آب و آبفای وزارت نیرو هم در این میزگرد گفت: هزینه تولید آب در ایران بسیار بالا است و به عبارتی صرفه اقتصادی دارد.در چنین شرایطی و نبود صرفه اقتصادی بـسرای تولید آب، بخش خصوصی هم به دنبال سرمایه گذاری در این بخش نخواهد رفت. وی همچنین درباره توان خرید روستایی گفت: هزینه تمام شده آب شرب برای هر مترمکعب ۱۰ هزار ریال است، در حالیکه به مردم چهار هزار ریال فروخته می شود.این در حالی است که مردم حاضرند برای خرید نیم لیتر آب از فروشگاه پنج هزار ریال پول بپردازند، بنابراین قدرت مردم برای خرید آب بیشتر از قیمتی است که هم اکنون در اختیار مردم گذاشته می شود.

رئیس گروه اقتصاد و سرمایه گذاری آب و آبفای وزارت نیرو همچنین در خصوص آب در بخش کشاورزی یادآورشد: کشاورز حاضر است ۲۵ تا ۳۰ و حتی تا ۵۰ درصد از تولید خود را برای خرید آب بپردازد، در برخی از مناطق ایران کشاورزان تا ۳۰ درصد محصول خود را به همسایگان خود می دهند تا بتوانند آب مورد نیازشان را تامین کنند.هم اکنون کشاورزان برای ۵۰۰ مترمکعب آب ۵۰۰ هزار ریال پرداخت می کنند. وی درباره قیمت آب کشاورزی در دیگر کشورها گفت: در تریش به ازای هر مترمکعب یک دلار، استرالیا ۲۰ سنت، انگلیس ۱۰ سنت و هلند یک دلار و ۳۰ سنت هزینه پرداخت می شود، در حالیکه این رقم در ایران فقط سه ده سنت برای کشاورز تمام می شود.

به گفته نامبرده، در صورتی که بازار آب ایجاد شود، صنعتگر و کشاورز می توانند آب مزاد خود را بفروشند و حتی به خاطر منافع بیشتر از فروش آب، کمتر و بهینه صرف کنند.که به طور یقین بهره وری از آب هم افزایش می یابد. وی یکی از مشکلات عمده در حوزه آب را وجود جاه های غیرمجاز عنوان کرد و گفت: وزارت نیرو برنامه هایی برای محدود کردن چاه های غیر مجاز دارد تا بتواند آنها

را مسدود کند.

این مسئول همچنین به ایجاد بانک آب اشاره کرد و گفت: بانک آب می تواند آب را زمانی که نیازی به آن نیست، ذخیره کند تا در زمان نیاز مورد بهره برداری قرار گیرد. خزایی تصریح کرد: آخرین گام اجرایی توجه به «آب مجازی» است، به طوری که بتوان از خروج آب از بازار داخلی و خارجی جلوگیری کرد. گفتنی است: به آب که در مراحل مختلف تولید یک کالا استفاده می شود، آب مجازی یا غیرمستقیم می گویند و برای تجارت آب مجازی باید کالاها و محصولات کشاورزی را تولید کنیم که آب کمتری نیاز داشته و در مقابل کالاهایی وارد کنیم که برای تولید آب بیشتری نیاز دارند.

علی سیدزاده مدیر دفتر مدیریت مصرف و نظارت بر کاهش هدررفت (آب بدون درآمد) شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور هم گفت: ۸۰۰ درصد از مجموع ۵ میلیارد و ۸۰۰ میلیون مترمکعب مصارف آب در بخش شهری را آب بدون درآمد تشکیل می دهد که معادل حجمی افزون بر یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون مترمکعب است.

بسه گفته وی، مفهوم آب بدون درآمد که از سال ۲۰۰۰ میلادی مطرح شده، مربوط به اندازه گیری حجمی از آب است که درآمدی برای شرکت‌های



این کارشناس بیان داشت: یکی از نیازهای اساسی در شرایط کنونی کمبود آب، تغییر نگاه از مدیریت تأمین آب (حفر چاه، ساخت سد، استحصال آب از دورمدت ها و انتقال به داخل شهرها و ...) به مدیریت تقاضای آب است؛ ۸۰۰ میلیون مترمکعب از آب بدون درآمد شامل هدر رفت از شبکه‌های توزیع (نشت، سر ریز مخازن، نشت از انشعابات مشترکان و...) است و ۶۲۲ میلیون مترمکعب دیگر را هدر رفت ظاهری از جمله انشعابات غیرمجاز تشکیل می دهد؛ این در

حالی است که ۹۲ میلیون مترمکعب دیگر مصارف آب مجاز بدون درآمد است که از آن جمله، مصارف آتش نشانی و مصارف فرآیندی در تصفیه خانه های آب است.

وی تصریح کرد: در بسیاری کشورهای توسعه یافته از جمله آلمان، فرانسه، ایتالیا و ژاپن، آب بدون درآمد بین هشت تا ۱۰ درصد مصارف آب شرب را تشکیل می دهد، اما این رقم همچنان در کشور بالاست.

سیدزاده یادآورشد: هرچند وضع بارش ها در سال آبی ۹۵- ۱۳۹۴ نسبت به سال آبی پیش از آن بهتر شده، اما تنش آبی در فصول گرم سال بویژه در ۶ مرکز استان کشور شامل اصفهان، بندرعباس، بوشهر، شیراز، مشهد و زاهدان پیش بینی می شود. وی در ادامه با اشاره به سرنانه مصرف ۱۹۸ لیتری آب شرب در شبانه روز (بدون احتساب آب بدون درآمد) در کشور گفت: در بسیاری

نقاط کشور و حتی کلاتشهرها شاهد صرـفه جویی مردم در مصرف آب هستیم.ما به‌طور یک نگاه کلات، این مصارف در مقایسه با مصارف بخش کشاورزی ناچیز است.

مدیر دفتر مدیریت مصرف و نظارت بر کاهش هدررفت آب تاکید کرد: در این راستا، وضع قوانین بازدارنده برای مدیریت تقاضای آب و هدایت مردم به سمت آن، از اهم موارد است که از جمله آنها بازچرخانی آب خاکستری» در داخل منازل و

بازچرخانی سیپ آب است. به گفته وی، آب خاکستری به فاضلاب غیرانسانی ناشی از شستشوی ظرف ها، شستشوی دست ها، ظرف ها، کفش سرویس های بهداشتی و ... ) اطلاق می شود که در کشورهای پیشرفته برای آبیاری فضای سبز و یا استفاده مجدد در فلاش تانک ها مورد استفاده قرار می گیرد.

وی خاطرنشان کرد:توزیع استفاده از تجهیزات کاهنده مصرف در منازل و مدیریت فشار در شبکه‌های توزیع هدر رفت ظاهری از جمله اقداماتی است که می‌توان در این راستا به انجام رسانید.

**اقتصاد آب؛ حلقه مفقوده مصرف بهینه**

# مدیریت تقاضا؛ رویکردی برای نظام مصرفی آب

سختگیرانه ای در مصارف آبی وجود دارد که از آن جمله برخورداری از ۲۰ درصد تراکم مجانی شهرداری توسط اماکن بزرگی است که مقوله بازچرخانی آب را در دستور کار خود قرار دهند.

وی اضافه کرد: امروز استفاده از ابزارهای کاهنده مصرف آب از جمله سردوش هایی که با اختلاط آب و هوا تا ۴۰ درصد مصرف را کاهش می دهند، همچنین فلاش تانک‌های



دومرچه ای، شیرهای الکتریکی و اهرمی کاهنده مصرف آب و ... با همین دید و نگاه در دستور کار قرار گرفته است.

سیدزاده با تاکید بر لزوم تغییر در رفتار مصرف مردم با تغییر در نگرش، دانش، رفتار فردی و رفتارهای اجتماعی، ادامه داد: امروز شاهدیم بسیاری افراد از تجهیزات کاهنده

**«در ارتیش به از ای هر متر مکعب آب یک دلار، استر لیا ۴۰ سنت، انگلیس ۱۰ سنت و هلند یک دلار و ۳۰ سنت هزینه پرداخت می شود، در حالیکه این رقم در ایران فقط سه دهم سنت برای کشاورز تمام می شود**

مدیر دفتر مدیریت مصرف و نظارت بر کاهش هدررفت آب

این مقام مسئول با بیان اینکه هنوز استاندارد مشخصی برای تعریف آب بهداشتی در کشور وجود ندارد، خاطرنشان کرد: نمی توان نسخه واحدی برای همه نقاط کشور پیچید، اما قابلیت جداسازی آب شرب از بهداشتی در برخی نقاط کشور نظیر

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت ابار دران تهران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۸۹۶۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۱۹۶۱۷** بدینوسیله از کلیه سهامداران و حامیدانگان قانونی آن دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده، رأس ساعت ۹ صبح روز شنبه ۹۵/۶/۲۴ در محل افتخار قانونی واقع در تهران جنت آباد، بالاتر از پل نسرین دوم، درمحلگاه جنبای طبقه اول که کنشی ۱۷۲۷۸۵۸۱۵ حضور به هم رسانند.

**دستور جلسه:** ۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره ۲- انتخاب پارتیسین ۳- انتخاب روزنامه کنترالانتشار ۴- تصرف از کلیه صورتحساب بالابتکلی قبلی ۵- تصمیم گیری در سراسر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده باشد.

**هیئت مدیره**

**آگهی شناسایی پیمانکار**
**شرکت خدمات نمایندگی کشتیرانی هوادردریا** در نظر دارد تکمیل عملیات (پس از اجرای اسکلت و سقف) پروژه آذری، تجاری، مسکونی خود واقع در استان بوشهر-شهر سفسلویه -روبه‌روی فرمانداری با مساحت تقریبی ۶۷۰۰ مترمربع را شامل عملیات ساخت کفی، نازک کاری، تأسیسات برقی و مکانیک در ۹ طبقه (زیر زمین، همکف و ۲+ سقف طبقات) به مناقصه بگذارد لذا از پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت در رشته‌های ابنیه و تأسیسات از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و داشتن سوابق اجرایی پروژه‌های مشابه در منطقه دعوت می‌گردد در صورت تمایل اسناد و مدارک و سوابق کاری خود را ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی به شرکت خدمات نمایندگی کشتیرانی هوادردریا به آدرس تهران - خیابان قائم مقام فراهانی -بالاتر از میدان شجاع -نیش کوچه ششم - پلاک ۱۰۱ طبقه دوم دفتر مدیریت امور اداری و منابع انسانی ارسال نمایند.

**شرکت خدمات نمایندگی کشتیرانی هوادردریا**

## آگهی دعوت به همکاری

**نظر به اینکه بیمارستان جم تهران، در نظر**

دارد اداره و تدارکات دارو و ملزومات پزشکی مورد نیاز بیماران خود را به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط، واگذار کند، بدینوسیله در خواست می‌شود متقاضیانی که واجد آمادگی و شرایط لازم می‌باشند حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۵/۰۶/۰۱ رزومه کاری، سوابق و پیشنهادهای خود را به ضمیمه اسناد و مدارک مثبتته، از طریق پست پیشتاز به نشانی تهران - خیابان مطهری - خیابان فجر - بیمارستان جم، دفتر مدیریت، ارسال نمایند. بدیهی است بیمارستان در قبول یا رد پیشنهاده‌ها مختار خواهد بود.



فرماندهی پشتیبانی منطقه ۳ ذوالفقار نزاجا در نظر دارد اقلام مشروحه ذیل را برابر شرایط و مشخصات موجود از شرکت دعوت می‌شود تا برای خریداری نماید. متقاضیان ضمن در دست داشتن اصل فیش واریزی به مبلغ ۳۰۰.۰۰۰ ریال به حساب ۵۱۵۱۵۸۷۱۵۷۰۱۱ بانک سپه به نام ووجه مشخص پشتیبانی منطقه ۳باز هزینه اوراق هر یک از مناقصه‌های موصوف با ارائه معرفی‌نامه کتبی، از تاریخ درج آگهی نوبت اول به مدت ده روز می‌توانند با مراجعه به مدیریت خرید و پیمان واقع در جاده قدیم کرج، سه راهی شهریار، بعد از ریل راه‌آهن، پشتیبانی منطقه ۳ ذوالفقار نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۴۴۹۰۷۴۴۸ و نمابر ۶۶۲۸۴۷۰۸ تماس حاصل نمایند.

ردیف	نوع جنس	مقدار	واحد	نوع مناقصه
۱	چای	۴۰,۰۰۰	کیلوگرم	دومر حله‌ای
۲	رب گوجه‌فرنگی	۴۵۰,۰۰۰	قوطی ۸۰۰ گرمی	دومر حله‌ای
۳	تخم‌مرغ	۱۷۱,۰۰۰	کیلوگرم	دومر حله‌ای

**فرماندهی پشتیبانی منطقه ۳ ذوالفقار نزاجا**

### اقتصادی

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذی القعدة ۱۴۳۷ - ۱۳ آگوست ۲۰۱۶ - سال نو دویکم - شماره ۲۶۵۱۰

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ - ۱۰ ذ























## رئیس قوه قضائیه: دشمن از دلبستگی مردم به آرمان‌های شهدا وحشت دارد



سرویس شهرستان‌ها: دشمنان از دلبستگی مردم به آرمان‌ها و ارزش‌های شهدا و انقلاب اسلامی وحشت دارند و برای انحراف جوانان، زنان و مردان ایران بسیج شده اند.

آیت الله صادق آملی لاریجانی رئیس قوه قضائیه در نهمین یادواره شهدا و علمای متفقۀ هزارچربِ شهرستان نکا با محوریت گرامیداشت یاد و خاطرهٔ مرحوم آیت الله محمدحسین محمدی لایب‌نی نمایندهٔ فقید مردم مازندران در مجلس خبرگان رهبری با بیان این مطلب افزود: صدها شبکه فارسی زبان با هدف دور کردن مردم از کلام الله مجید و ارزش‌های شهدا را اندازی شده است. وی اظهار داشت: باید بیدار شویم توصیه‌های علما را دنبال کنیم و کشف مسیر حق را از قرآن بخواهیم. او اضافه کرد: پشر اگر گوش شنوا داشته باشد و بداند خالص خدا باشد، می‌تواند بر همه تهاجم فرهنگی دشمنان غلبه کند. نماینده مردم مازندران در مجلس خبرگان رهبری با بیان این که اگر می‌خواهیم با شهدا و اهداف نظام همراه باشیم، باید خود را با مردم بدانیم، افزود: یکی از آثار وجودی شهدا، دوری آنان از تعلقات دنیایی بوده است و

استقلال سیاسی، فرهنگی و اجتماعی شهدا، الگویی برای مردم است. وی ایستادگی ملت ایران را مدیون خون شهدا و آرمان‌های انقلاب اسلامی دانست و گفت: امروز استقامت خاندان‌های شهدا و جانبازان به نظام جمهوری اسلامی آبرو بخشیده است. رئیس قوه قضائیه خودیورپی ملت ایران از دیگر نتایج پایدانی به آرمان‌های شهدا دانست و اضافه کرد: امروز دشمنان متفقۀ ملت ایران را به اخلاق اسلامی می‌شناسند و به جمهوری اسلامی ایران عشق می‌ورزند. وی ادامه داد: در حالی که آمریکاییان و اروپائیان با امکانات پیشرفته فشارهای زیادی به ایران وارد می‌کنند اما امروز به برکت ولایت فقیه، نظام جمهوری اسلامی در منطقه از جمهوری اسلامی فقط از توپ و تانک رهاجمی با بیان این که تحریم‌های سختگیرانه بر ملت ایران اثر گذار نبوده است، افزود: خود آمریکا در منطقه از جمهوری اسلامی فقط از توپ و تانک نیست، بلکه از مریم است که حاضرند به پای نظام و آرمان‌های انقلاب اسلامی ایران را سر لوحه برنامه‌ها و زندگی خود قرار می‌دهند.

یادواره شهدا و علمای هزارچربِ شهرستان نکا در روستای «ازرک» برگزار شد.

## لغو کنسرت‌ها تعارضی با وظایف وزارت ارشاد ندارد

سرویس خبر: دادستان کل کشور در رابطه با لغو برخی کنسرت‌ها گفت: صدها کنسرت در سراسر کشور اجرا می‌شود و هیچ مسأله‌ای هم اتفاق نمی‌افتد؛ اما اگر در جایی کنسرتی به دلایلی توسط دادسرا و دادستانی لغو شود، در یوق و کرنا می‌کنند.

حجت الاسلام و المسلمین منتظری در رابطه با حواشی ایجاد شده پیرامون لغو کنسرت‌ها از سوی دادستان و اظهارات وزیر ارشاد در این زمینه افزود: دادستان در هر حوزه و شهرستانی مسئولیت‌های قانونی به عهده دارد و یکی از آنها پیشگیری از جرم با تخلف است. وی گفت: با توجه به این که دادستان در رابطه با تأمین امنیت شهر و شهرستان مسئولیت دارد؛ اگر چنانچه شرایط در یک شهرستان وجود داشته باشد، بر اساس حق قانونی خود می‌تواند نسبت به آن مسأله اظهار نظر و پیگیری کند. دادستان کل کشور اضافه کرد: البته لغو کنسرت‌ها تعارض و تناقضی با آنچه که به عهده وزارت ارشاد است، ندارد. وزارت ارشاد در چارچوب وظایف خود ممکن است اجازه دهد کنسرتی برگزار شود ولی باید شرایط امنیتی و اجتماعی یک شهر در رابطه با برگزاری کنسرت نیز بررسی شود؛ چراکه مسئول حفظ نظام و امنیت یک شهر به عهده نیروی انتظامی و دادستانی آن شهر است و وزارت ارشاد در این زمینه مسئولیتی ندارد و این دستگاه در چارچوب وظایف خود ممکن است یک اجازه صادر کند و مجوزی بدهد.

### تشییع پیکر شهید انتظامی در سندج



مربوان: مامور انتظامی میروان که سمشنبه شب بر اثر پرتاب یک شی به داخل خودرو نیروی انتظامی زخمی شده بوددر بیمارستان بعثت سندج به شهادت رسید. پیکر این شهید با حضور مسئولان و مردم شهید پرور کردستان رسید.
شهید فرهاد آشتیانی در روز شنبه در جریان یک عملیات تروریستی در شهرکرد، کشته شد.
جانشین فرمانده انتظامی کردستان با اشاره به جزئیات حادثه گفت:
شیء انفجاری توسط موتورسواروای که خدمت خودروی کشتی نیروی انتظامی پرت شده بود که موجب زخمی شدن ۳ نفر از همکاران انتظامی در شهر میروان شد.

جعفر آژنگ اضافه کرد:دستوان سوم عبدالله مروتی از افسران نیروی انتظامی میروان که زخمی شده بود، در بیمارستان بعثت سندج به شهادت رسید. پیکر ستوان سوم شهید عبدالله مروتی از مسجد جامع سندج تا میدان انقلاب این شهر بر شانه‌های مردم مردان استان کردستان تشییع و در گلزار شهدای بهشت محمدی سندج به خاک سپرده شد.

رئیس دفتر نماینده ولی فقیه در کردستان در آیین تشییع این شهید گفت: نظام مقدس جمهوری اسلامی به برکت خون شهدا استوار است و تا جان در بدن داریم، از آرمان‌های انقلاب دفاع خواهیم کرد. حجت الاسلام والمسلمین محرم علی فراتی ضمن اقرار تاسف و تسلیت به خانواده این شهید بزرگوار، افزود: دشمنان خدا پس سوارانهای استکبار و تکفیرهای بداندند که هر قطره خون شهیدایی که به زمین می‌ریزد، دهها مروتی را به بار می‌آورد. وی با اشاره به فرموده امام راحل که گفته بودند ملت که شهادت دارد سعادت دارد، اظهار داشت: طبق فرمایش امام(ره) ما همیشه ماندگار و پیروزمند و هدفمند هستیم و بزویی سهم دشمنان اسلام و ایران است. او گفت: شهیدایی که به حیات دفاع از حرم ایران اسلامی و ایجاد امنیت به شهادت می‌رسند، بدون شک درجه ولایی در پیشگاه خداوند متعال دارند.

## ساخت زائر سرای رضوی برای زائران کم درآمد

مشهد: عملیات اجرایی زائرسرای رضوی با حضور تولیت آستان قدس رضوی آغاز شد.

حجت الاسلام و المسلمین رئیسی تولیت آستان قدس رضوی در این مراسم ساخت زائر سرای رضوی با ۵۰ میلیارد تومان اعتبار برای مشهد از تالاشی زائران رفاه آزاران کم درآمد تشوید و تسهیل‌های وزارت و آموزش زائران حضرت زامن الحجج (ع) برشمرد. وی با اشاره به ورود بیش از ۲۷ میلیون زائر در سال به مشهد مقدس، اضافه کرد: مشهد ظرفیت بسیار بالایی در جذب زائران دارد و شهید سال، منتقل سال، شهید را به برچسب‌ترین منطقه کشور به لحاظ جمعیت متغیر تبدیل کرده است. او با بیان این که امکانات موجود برای رفع نیاز زائران کم نیست، تاکید کرد، فضای خوبی برای فراهم شدن مناسبه توسط به جای جامعه که به شهادت می‌رسد می‌کنند فراهم شده است. اما برای زائران کم درآمدی که به سختی به زیارت امام ز(عج) مشرف می شوند، حتما باید چاره‌ای اندیشید.

### ۲۰۰روزنامه در کشور مجوز انتشار دارند

سرویس شهرستانها - معاون فرهنگی و اطلاع رسانی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: ۲۸۰ روزنامه در کشور مجوز انتشار دارند اما در بهترین حالت ۱۵۰ تا ۱۶۰ مورد آنها فعالیت مستمر دارند.

حسین انتظامی در جشن ۱۸۰ گوی روزنامه منطقه‌ای «کلشن مهر» در تهران روزنامه‌ها در برخی استانهای شمالی ایران که در گران برگزار شد؛ افزود: روزنامه‌ها و نشریات محلی به دلایل مختلف همچنان توان رقابت با سایر رسانه‌ها را دارند و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز به آنها برای بهبود و ارتقای فعالیتشان کمک می‌کند. وی اضافه کرد: در موج جدید رسانه‌ای و باوجود افزایش فعالیت شبکه‌های اجتماعی هنوز سه دسته از رسانه‌ها شامل رسانه‌های بین المللی، تخصصی و محلی با فرصت مواجهند و موج تخریب‌گر توانسته است آنها را از چرخه تولید و فعالیت خارج کند. انتظامی خطاب به گردانندگان روزنامه گلشن مهر گفت: با شناختی که از مجموعه همکاران این رسانه پیدا کردم، معتقدم آنها این توانایی را دارند که به یک شبکه مطبوعاتی تبدیل شوند و حتی چاپخانه هر چند را نتوان کوچک آن را داشته باشند. وی اظهار داشت: ساخت چاپخانه جدید در استان‌ها به روابط پابین دینی؛ توسعه و انتعالم آثار نیز کمک می‌کند و از این جهت روزنامه گلشن مهر می‌تواند علاوه بر تاثیر فرهنگی؛ به اقتصاد گلستان نیز کمک مستقیم کند و اضافه کرد: در مجموع وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به تکیه رویکردهای دولت به دنبال تقویت رسانه‌ها و مطبوعات بویژه در شهرستان‌ها است.

## آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی: علما برای حفظ آبروی اسلام مسئولیت سنگینی دارند

ازمویه-خبرنگار اطلاعات: همايش «تکفير؛ چالش‌های پيش رو و مسئوليت علمای اسلام» به همت دبیرخانه کنگره جهانی مقابله با جريان‌های افراطی پنجشنبه در مهیاد استان آذربايجان غربي باحضور علما و شخصيت‌های برجسته اهل سنت و شيعة استان و جمعی از متفكران خارجي برگزار شد.

آيت الله العظمی ناصرمکارم شیرازی را مراجع تقلید درمیاین تصویری به این همايش اظهار داشتند: حقيقت این است که دنياي اسلام امروز با یک مشکل بسيار مهم که در تاريخ اسلام به این صورت بی‌سابقه بوده گرفتار شده است و به یک معنا جهان بشريت گرفتار این مشکل شده است و آن این است، گروهی که از تعليمات اسلام اطلاع‌ی ندارند و قطعا از طرف بيگانگان برای ايجاد اختلاف و جنگ داخلی در کشورهای اسلامی کمک و تأييد می‌شوند، تصور می‌کنند يا اظهار می‌دارند که تنها ما مسلمان هستيم و بقيه کافرانند، اعم از سنی و شيعة و حتی غيرمسلمين خون و مال و عرششان مباح است و تنها ادعا نبوده و دارد عمل هم شده‌اند.

ایشان اضافه کردند: علمای اسلام می‌دانند که اینها چه جنایاتی مرتکب شده‌اند؛ و چقدر بر اسلام آسیب رسانده‌اند! اسلامی که طرفدار صلح و صفا است، نمی‌تست به غیرمسلمی‌یی که با اسلام سر جنگ ندارد، اسلام را اینها حاضر است زندگی مسالمت‌آمیز داشته باشد. بنابراین اینها آمده‌اند خودشان را مسلمان و بقیه را کافر خوانده‌اند و دست به جنایات عجیبی زده‌اند.

این مرجع تقلید افزودند: در اینجا علمای اسلام مسئولیت سنگینی دارند. اولاً برای حفظ آبروی اسلام که بگویند اسلام دين رحمت است نه دين خشونت، خودنريزي، آدم‌کشی، قتل و جنایت. ثانياً برای حفظ خون مسلمين. ما نمی‌توانيم دست روی دست بگذاريم و ساکت بنشينيم. ما وقتی این صحنه را می‌بينيم، همه بدون استثنا مسئول هستيم و باید اولاً به غيرمسلمين ثابت کنیم اينها تعليمات اسلام نيست و انحراف از اسلام است و به طور قطع بيگانه از اسلام است. ثالثاً به جوانان مسلمان هم این را ثابت کنیم تا جذب آنها نشوند و اگر بدانند که این برنامه‌ها بيگانه از اسلام است جلب آنها نمی‌شوند و بيگانگان از اسلام هم احساس استیزي نمی‌کنند و نمی‌گویند اينها تعليمات اسلام است.

آيت‌الله‌العظمی‌مکارم‌شیرازی‌افزاده‌کردند:خوشبختانه دیدیم که شیخ آذره عنوان کرد که همه غیرمسلمین ثابت دعوت کنند و اتفاق کنند و امضا کنند که خون مسلمان نباید ریخته شود، هر کسی که نهادین می‌گوید به سوی قبله نماز می‌خواند، مسلمان است. می‌تواند سر ضرورت‌ها اسلام را قبول دارد مسلمان است و حالا در مسائل عملی ممکن است تفاوت‌هایی بین مذهب باشد این دلیل خروج از اسلام نیست. این خلاف صریح کلام است (ص) است. ایشان گفتند:خارجا هم شنیدیم که پاپ بیانیه‌ای در این زمینه صادر کرده است که این برنامه‌ها جزو اسلام نیست. اینها یک اقلیت تعریف منحرفی هستند که علمای اختصاصی تأیید می‌شوند و در میان مسیحیت هم یک اقلیتی مانند اینها

هست و اینها معیار نیست و اسلام دین رحمت است. آنها هم این را قبول دارند.

ایسن مرجع تقلید افزودند:بنابراین همان‌طوری که ما به عنوان حوزه علمیه قم و مرجعیت و دار در سال‌های گذشته، کنگره در مورد مسائل مربوط تکفیر برگزار کردیم که این از جهان بیگانه است. از علما و مفتیان ۸۰ کشور دنیا دعوت کردیم و آمدند و به این مسأله اعتراف کردند.شما عزیزان هم مخصوصاً در غرب کشور که از جهاتی ممکن است فعالیت‌های دشمن در آن صورت بگیرد،



بیدار و هشیار باشید!البته مسئولین امنیت، سیاستمداران و نظامیان کار خودشان را می‌کنند و ما علمای اسلام هم باید کار خودمان را بکنیم و مسائل را فاش کنیم و به همه اعلام کنیم؛ چه مسلمان و غیرمسلمان که این تعليمات از اسلام نيست و مطمئن باشید که موثر خواهد بود و اگر در این کار کوتاهی کنیم (نسبت به خودم عرض می‌کنم) که روز قیامت مسئول هستيم و اگر توانيم جلو خونريزي را بگیريم و نگيريم، شریک در آن خون خواهم بود.

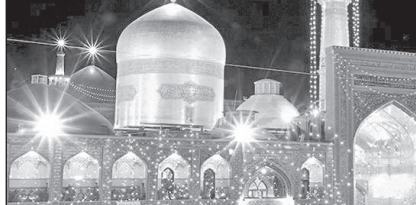
آيت الله العظمی مکارم شیرازی اظهارداشتند: ان شاء الله این معضل در غرب کشور، بعد شرق کشور و بعد در کل جهان اسلام و در پی اسلام هراسی در سراسر دنیا متأسفانه اجتنابی که به پیشرفت این فرهنگ کمک کرد، تا بین مسلمانان ایجاد اختلاف کند خودشان هم گرفتار شدند و فهمیدند که راه خطا رفته‌اند و امیدواریم در آینده نه چندان دور این افکار ریشه‌سکن شود و این آتش‌ها خاموش گردد.

## مسئوریتو! از اتاق فکر غربی‌ها

حجت الاسلام عبداللهحکیم حکیم الهی رئیس دبیرخانه کنگره خطر جریان‌های تکفیری، دراین کنگره می‌شود.

وی افزود: تکفیری‌ها که در کشورهای اسلامی نظیر افغانستان، عراق، نیجریه و سوریه دست به وحشیانه‌ترین جنایات می‌زنند، درد بزرگ جهان اسلام به شمار می‌روند.

## آمدادی مشهد مقدس برای برگزاری جشن میلاد حضرت امام رضا(ع)



کشور و همچنین ملارس و مساجد مشهد ارسال می‌شود. معاونان اماکن متبرکه و امور زائران آستان قدس رضوی یادآور شد: ۸۸۸۸ ختم قرآن در ۸۸۸ و ۸۸۸ صلوات توسط زائران خادمان و مجارزان حضرت رضاع(ع) دیگر برنامه‌های این ایام است.

وی با اشاره به توزیع ۷۵۰ هزار پخشندنی نبات متبرک در این دهه کرامت اظهارداشت: بین دومین سال برنامه‌ای در سراسر کشور انجام خواهد شد، به‌طوری‌که پستهای متبرک همراه با یک کارت تبریک (رضاع) میلاد امام رضاع(ع) به صورت تصادفی به مراکز، نهاده‌ا، دستگاه‌های سراسر

### اخبار داخلی

او اضافه کرد: گروه‌های تکفیری شیعه و سنی نمی‌شناسند و فقط به فکر خدمت به سیاست‌هایی هستند که در اتاق‌های فکر کشورهای غربی نظیر انگلیس طراحی می‌شود.

وی به هراس غرب از توسعه جغرافیایی اسلام اشاره کرد و افزود: غرب از ورود اسلام به کشورهای غربی می‌ترسد چراکه این امر را در منافات با سیاست‌های سطحه جوانبه خود می‌داند.

او با افزود بر این که احتمال غلبه فرهنگ کشورهای



مسلمان بر کشورهای غربی، استیکار جهانی را به شدت برآشفته می‌کند، اظهارداشت: بر اثر مهاجرت مسلمانان به کشورهای اروپایی و آمریکایی، رشد اسلام در کشورهای غربی افزایش یافته است به طوری که در دانمارک ۲۰۰ هزار مسلمان، آلمان ۴ میلیون مسلمان و فرانسه ۳ میلیون مسلمان وجود دارد.

#### مدل‌زن به اختلافات

امام جمعه سرشدت هم در همايش «تکفير؛ چالش‌های آيت الله العظمی مکارم شیرازی اظهارداشتند: ان شاء الله این معضل در غرب کشور، بعد شرق کشور و بعد در کل جهان اسلام و در پی اسلام هراسی در سراسر دنیا متأسفانه اجتنابی که به پیشرفت این فرهنگ کمک کرد، تا بین مسلمانان ایجاد اختلاف کند خودشان هم گرفتار شدند و فهمیدند که راه خطا رفته‌اند و امیدواریم در آینده نه چندان دور این افکار ریشه‌سکن شود و این آتش‌ها خاموش گردد.

## مسئوریتو! از اتاق فکر غربی‌ها

حجت الاسلام عبداللهحکیم حکیم الهی رئیس دبیرخانه کنگره خطر جریان‌های تکفیری، دراین کنگره می‌شود.

وی افزود: تکفیری‌ها که در کشورهای اسلامی نظیر افغانستان، عراق، نیجریه و سوریه دست به وحشیانه‌ترین جنایات می‌زنند، درد بزرگ جهان اسلام به شمار می‌روند.

## ۲۰۰ طرح عمرانی در سفر رئیس‌جمهوری

## به کهگیلویه و بویر احمد افتتاح و کلنگ زنی می‌شود

یاسوج - خبرنگار اطلاعات: استاندار کهگیلویه و بویراحمد گفت: فردا ۲۰۰ طرح عمرانی و اقتصادی همزمان با سفر رئیس‌جمهوری به این استان افتتاح یا عملیات اجرایی آنها آغاز می‌شود.
سید موسی خادمی، افتتاح کارخانه سیمان مارگون، کارخانه آرددهشت، بهسازی روستاها، طرح‌های گازرسانی به روستاها، ۲۹۲ پروژه برق رسانی، پروژه‌های گردشگری و چهار خط مسدود ارتباطی را از طرح‌های آماده بهره‌برداری بیان کرد.
وی طرح‌های تأمین آب هزار هکتاری زمین‌های کشاورزی شهرستان بهمی و کلنگ زنی مجتمع پرورش ماهی بید انجیر کچساران با تولید ۱۱۰۰ تن ماهی سردیاری را طرح‌های آماده کلنگ زنی برشمرد.
خادمی اضافه کرد: در این سفر طرح‌های مهم نیمه تمام عمرانی و اقتصادی استان نیز بررسی می‌برای تأمین اعتبار این طرح‌ها تصمیم گیری می‌شود.
استاندار کهگیلویه و بویراحمد اضافه کرد: پروژه سد تنگ سرخ یاسوج، آبرسانی به شهر لیکک،فاضلاب شهرهای مختلف استان، آبرسانی به شهرهای لنده، سوق، دهدهشت و چرام از طریق سد کوثر و تخصیص زمین از سد‌ها و روان آب‌های موجود از مهمترین طرح‌های پیشنهادی استان است.
در سفر هیات دولت در حوزه آب است، خادمی افزود: ایجاد یک سد برای تأمین آب ۲۶ هزار هکتار زمین‌های کشاورزی دیم در شهرستان کهگیلویه، اجرای ۲۴ هزار هکتار آبیاری تحت فشار و اتمام برخی طرح‌های پمپاژ آب کشاورزی از دیگر طرح‌های پیشنهادی در این بخش است.
آب پخشدها و ایجاد بیمارستان ۲۰۰ تختخوابی جایگزین بیمارستان شهید بهشتی یاسوج، تأمین اعتبار برای بیمارستان‌های در دست اجرای یاسوج، گچساران، بهمی و چرام بویژه بیمارستان ۷۸۳ تختخوابی یاسوج را از طرح‌های مهم و پیشنهادی در حوزه بهداشت و درمان در سفر رئیس‌جمهوری دانست.
وی

## امنیت و آسایش کشور به برکت ولایت فقیه و وجود مردمی آگاه است

سرویس خبر: رئیس قوه قضائیه در دیدار با نمایندگان مجلس شورای اسلامی گفت: کشور ما در این لحظه که سال ۸۱ ثمت ملی شده اکنون به محلی برای کاوش‌های باستانی تبدیل شده است.
استاد فقید شده به صورت کامل خارج شده و اقداماتی برای رونمایی از آن در دستور کار قرار گرفته است.
فهرست تکمیل کارش در قلمه سرخستی علیا در این باره گفت: از یافته‌های مهم این حوزه مطالعاتی که انسان مربوط به دوره نوسنگی است.
براساس تاریخ‌گذاری انجام گرفته، اسکلت مربوط به ۷۵۰۰ سال پیش بوده است. این اسکلت به صورت جنینی یا چمباتمه‌ای در عمق ۶ متری از سطح ترازشه به دست آمده است.
وی اضافه کرد: در کنار این اسکلت، اشیایی همانند لاک لایشت، ظرف حاوی استخوان ابزار سنگی، سنگ آتش زنه، اجاق هواون سنگی به دست آمد.
دلیل قرار گرفتن این اشیاء در کنار اسکلت، مشخص به جهان پس از مسک بوده است.

فرار داد. رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ با اعلام این خبر، افزود: در شب‌های بعدی کارآگاهان موفق به ردیابی‌های یکی از مجرمان متوجه دار در زمینه سرقت به نام "رضاء" شدند که بارها به اتهام سرقت و ارتکاب جرم چرام دستگیر و روانه زندان شده بود.

سردار محمدعبان کتیرا در حین معیقه‌اش درملازم دستگیر شد و علاوه بر کشف مقادیری از اموال مسروقه از قبیل گوشی تلفن همراه، ساعت مچی، مداد و مقادیری طلا، جواهر، مقادیری پودر مشکوک به مواد بهوششی نیز به دست آمد و متهم در اعترافش گفت که از این اموال تهران بزرگ در خیابان وحدت اسلامی مراجعه کند.

۲برادر میمنه‌ای از دست گرفتگان آزاد شدند
بندرعبه:مسئران استاندارد و فرمانداریوزنه میاب هرمان‌گفت که تلاش مسرران گمراه امام(ع) ۲ برادر این میاب ازدمست گروگانگزار آزاد شدند و به آغوش خانواده بازگشتند.
ابوذر مهدی نخعی افزود: این ۲ نفر ۱۳ روز به کارگاه زندان بوده‌اند.
رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ در شب‌های گذشته ۲ برادر میمنه‌ای را در دستگیره‌های متهمین زندان آزاد کرد.
سرویس خبر:دانشان عمومی و انقلاب کرمانشاه گفت:حکم اعدام قاتل شهید سلیم قنبری، رئیس سابق دادگستری رواسر در ملاعوم و در شهر رواسر اجرا شد.
مجتبی ملکی اده داد: این حکم با حضور محمدرضا علالتخواه رئیس کل دادگستری استان کرمانشاه و معاونان وی اجرا شد.
شهید مسیح قنبری ۲۱ بهمن ۸۳ هنگام خروج از منزل توسط فردی ساقبادهار مورد سوء قصد قرار گرفت و به ضرب گلوله به شهادت رسید.

## حفظ آبروی اسلام مسئولیت سنگینی دارند

مانند مسیحیان فقط یک روز به نماز جمعه می‌رویم.
فعال آذر اظهار داشت: جریان‌های تکفیری دین اسلام را تحریف کرده‌اند و دشمنان اسلام از متدیان احمق در جهت ضربه زدن به اسلام استفاده می‌کنند.

وی جهاد نکاح را از جمله انحرافات بزرگ توسط جریان‌های تکفیری دانست.

#### \* وارونه نشان دادن اسلام

دکتر رافقر معاون سیاسی ـامنیتی استانداری آذربایجان غربی به گفت: وقوع انقلاب اسلامی ایران، پیاری اسلامی و گرایش به اسلام بزرگترین موانع پیش روی جریان نفوذ بود لذا نظام متفق سلطه ایجاد می‌کرد تا اسلام را حذف کند و اگر نشد آنرا تفتیش کند.

وی اضافه کرد: یکی از راه‌های تفتیف و در نهایت حذف اسلام، اسلام هراسی بود و نیازمند بهانه بودند لذا حرکت‌هایی ضد اسلام به ادا نم اسلام و با پول سعودیه به راه انداختند.
راد فر افزود: تکفیری‌ها در جای جای دنیا حرکت‌های خشن انجام دادند تا چهره اسلام را خراب کنند.
کجای اسلام سیربدن کودک را تجویز می‌کنند؟ کجا ازدواج زن چهاردهر را جایز کرده؟ در مقابل ما هم تلاش کافی در جهت پاسخ به این اقدامات انجام ندادیم.

#### \* همه ما به وحدت دعوت شده‌ایم

نماینده ولی فقیه در استان آذربایجان غربی هم گفت: همه ما به وحدت دعوت شدیم و در عالم اسلام همه را

#### برادر خطاب شده ایم

حجت الاسلام و المسلمین سید مهدی قریشی‌افزود: خداوند به کسانی که تفرقه ایجاد می‌کند و قرقه خود می‌شوند وعده عذاب داده است. همچنین در روایات و نیز سنت نبوی موارد زیادی داریم که به مسأله وحدت و اخوت پرداخته‌اند.
افزود:تکفیر حقیقه در آذربایجان غربی اظهار داشت: همه مسلمین باید دست واحدی علیه دشمنان داشته باشند و هر کس به مسلمانی توهین کرد طبق روایات مورد لعن خداوند و فرشتگان تکفیر قرار می‌گیرد.

#### \* عمل به قرآن و سنت

ماموستا ابراهیم سرخایی امام جمعه شهرستان نقده در همايش «تکفير؛ چالش‌های پيش رو و مسئوليت علمای اسلام» به موضوع وظایف علماء در مقابله با جريان‌های تکفیری پرداخت. وی عمل به قرآن و سنت را تنها راه درمان این مقابله با جريان‌های تکفیری دانست و گفت: اگر شفاف بیان فرمید که هر کسی که شعار اسلامی دانست مسلمان است و کسی که تعرض به آن را ندارد تکفیر ضوابطی دارد و مسأله ساده‌ای نیست و نمی‌توان به راحتی کسی را تکفیر کرد و او را کافر دانست. او اظهار به اینکه اسلام از همه‌چیز مانع شرعی تکفیر نیست. ماموستا سرخایی بیان داشت: ما وظیفه داریم در مقابله با این جریانات، اقدامات عملی انجام دهیم و حتی با صدور بایان اقدامات اهل با محکم کنیم. وی امنیت ایران را حاصل تدابیر رهبری و نظام ایران دانست و از رهبری در مورد تحریم اهانت به مقدسات سایر مذاهب تشکر کرد و افزود: هیچ کم نباید اجازه پیدا کند که به مقدسات یکدیگر توهین کند تا کسی تحریک شود و مسبب ایجاد ناامنی شود.

بخش آب، کشاورزی، گردشگری و نفت و گاز را مهمترین ظرفیتهای اقتصادی و ایجاد سرمایه‌گذاری در استان کهگیلویه و بویراحمد دانست و گفت: ضعف زیرساخت‌ها، امکان سرمایه‌گذاری برای بخش خصوصی در این استان را با چالش مواجه کرده است.

خادمی از راه‌اندازی سامانه‌سامدبایر ارائه درخواست‌های مردمی به صورت تلفنی همزمان با سفرهای دولت به این استان خبر داد و گفت: ۲۰۰ کاربر، در این سامانه ثبت درخواست‌های مردمی را بر عهده دارند.
استاندار کهگیلویه و بویراحمد دیدار با نخکیان، سرمایه‌گذاران، عشاير، علما، ابتکارگران، شرکت در شورای اداری استان، دیدار با فعالان اقتصادی و نشست با خبرنگاران و رسانه‌ها را از مهمترین برنامه‌های رئیس‌جمهوری در سفر به این استان بیان کرد.

**دعوت برای استقبال از رئیس‌جمهوری**
آيت الله سید شرف‌الله علی‌ملک حسینی نماینده ولی فقیه در استان کهگیلویه و بویر احمد هم سفر رئیس‌جمهوری به استان را فرصتی مناسب برای توسعه استان خواند و گفت: این سفر فرصت‌های بلندی برای رشد و توسعه و رونق اقتصادی استان بردشته خواهد شد.
وی مردم استان را قیور، ولایتدار، انقلابی و نمایان‌نواز خواند و افزود: رئیس‌جمهوری و هیات همراه نمایندگان نگاه مقدس جمهوری اسلامی هستند و مردم آگاه و فهم کهگیلویه وبویراحمد با نهایت میهمان‌نوازی علاوه بر حضور پرشور خود به مراسم استقبال از آنان و شادان مدین ادرات خود به نظام و انقلاب، خواسته‌های معقول و متین را در اعلام می‌کنند. وی خطاب به مسئولان استانی هم گفت: باید خواسته‌های جدی و حساب شده مردم و استان را با مدبران عالی نظام در میان گذاشت تا تصمیم‌های خوبی برای توسعه همه جانبه استان گرفته شود.

## اسکلت کامل ۷۵۰۰ساله درشازند

سرویس خبر: رئیس قوه قضائیه در دیدار با نمایندگان مجلس شورای اسلامی گفت: کشور ما در این لحظه که سال ۸۱ ثمت ملی شده اکنون به محلی برای کاوش‌های باستانی تبدیل شده است.

استاد فقید شده به صورت کامل خارج شده و اقداماتی برای رونمایی از آن در دستور کار قرار گرفته است.
فهرست تکمیل کارش در قلمه سرخستی علیا در این باره گفت: از یافته‌های مهم این حوزه مطالعاتی که انسان مربوط به دوره نوسنگی است.
براساس تاریخ‌گذاری انجام گرفته، اسکلت مربوط به ۷۵۰۰ سال پیش بوده است. این اسکلت به صورت جنینی یا چمباتمه‌ای در عمق ۶ متری از سطح ترازشه به دست آمده است.
وی اضافه کرد: در کنار این اسکلت، اشیایی همانند لاک لایشت، ظرف حاوی استخوان ابزار سنگی، سنگ آتش زنه، اجاق هواون سنگی به دست آمد.
دلیل قرار گرفتن این اشیاء در کنار اسکلت، مشخص به جهان پس از مسک بوده است.

فرار داد. رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ با اعلام این خبر، افزود: در شب‌های بعدی کارآگاهان موفق به ردیابی‌های یکی از مجرمان متوجه دار در زمینه سرقت به نام "رضاء" شدند که بارها به اتهام سرقت و ارتکاب جرم چرام دستگیر و روانه زندان شده بود.

سردار محمدعبان کتیرا در حین معیقه‌اش درملازم دستگیر شد و علاوه بر کشف مقادیری از اموال مسروقه از قبیل گوشی تلفن همراه، ساعت مچی، مداد و مقادیری طلا، جواهر، مقادیری پودر مشکوک به مواد بهوششی نیز به دست آمد و متهم در اعترافش گفت که از این اموال تهران بزرگ در خیابان وحدت اسلامی مراجعه کند.

۲برادر میمنه‌ای از دست گرفتگان آزاد شدند
بندرعبه:مسئران استاندارد و فرمانداریوزنه میاب هرمان‌گفت که تلاش مسرران گمراه امام(ع) ۲ برادر این میاب ازدمست گروگانگزار آزاد شدند و به آغوش خانواده بازگشتند.
ابوذر مهدی نخعی افزود: این ۲ نفر ۱۳ روز به کارگاه زندان بوده‌اند.
رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ در شب‌های گذشته ۲ برادر میمنه‌ای را در دستگیره‌های متهمین زندان آزاد کرد.
سرویس خبر:دانشان عمومی و انقلاب کرمانشاه گفت:حکم اعدام قاتل شهید سلیم قنبری، رئیس سابق دادگستری رواسر در ملاعوم و در شهر رواسر اجرا شد.
مجتبی ملکی اده داد: این حکم با حضور محمدرضا علالتخواه رئیس کل دادگستری استان کرمانشاه و معاونان وی اجرا شد.
شهید مسیح قنبری ۲۱ بهمن ۸۳ هنگام خروج از منزل توسط فردی ساقبادهار مورد سوء قصد قرار گرفت و به ضرب گلوله به شهادت رسید.

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>		<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<b>خط ارتباطی مردم با اطلاعات</b>		
<b>تلفن</b>	<b>۲۲۲۲۶۰۹۰</b>	
<b>ایمیل</b>	<b>خط ارتباطی<span> </span>: <span>ertebat@etelaat.com</span></b>	
<b>چند نکته درخور توجه خوانندگان گرامی</b>		
توجه خوانندگان محترم در ارتباط با پیامهای تلفنی به نکات زیر جلب می‌گنیم: <ul style="list-style-type: none"><li>❖ موضوع پیام‌ه جنیه‌های خصوصی، حقوقی و یا قضایی نباشته باشد.</li> <li>❖ پیام‌ها صرفاً جهت دریافت پاسخ و یا تذکر آن‌ها خودداری شود.</li> <li>❖ خوانندگان محترم شهرستانی در پیام‌هاشان نام شهرستان مربوطه را بیان فرمایند .</li> <li>❖ چاپ پیام‌ها براساس نوبت است.</li></ul> <p><b>با تشکر- سرویس ارتباطات مردمی</b></p>		

**طبقه‌روشنفکر جامعه، حامی دولت است**
جناب آقای جهانگیرکی گفت: شایسته‌ست حرس‌های سیخنی درباره شخصیت دوم کشور زده شود. می‌خواستم به ایشان بگویم عدلای عادت دارند مرتباً عبرت‌ها بزنند و ادا کنند که ما مست نیست و مشیرین است و برای بقیه نیت است. متأسفانه آنان نمی‌دانند که مردم بسیاری هوشیارند و خودشان افراد کارآمد را از غیر کارآمد تشخیص می‌دهند. وقتی دولت به این خوبی کارش را انجام می‌دهد بهتر است که این حرف‌ها توجه نکند و کارش را ادامه دهد. بسیاری از افراد طبقه روشنفکر از اقدامات دولت حمایت می‌کند.

**تلفن به خط ارتباطی**
**عذرخواهی از بیت حضرت امام**
من به عنوان یک جانباز ۷۰ درصد بهبهتری از بیت حضرت امام به خاطر برخورد نادرست عدم قلیلی در استان مازندران با نوه گرامی آن یار سفرکرده عذرخواهی می‌کنم و استعفا دارم که هرگز چنین برخورد ناپسندی را به پای مردم امام دوست مازندران نگذارم. بزرگش نخواندند اهل *خرد* که نام بزرگان به زشتی برد

### حسن زرهانی از بهشهر

**حقوق‌های فوق‌نجومی!**
در اوج افشای حقوق‌های نجومی برخی از مدیران دولتی، قراردادهای میلیاردری با مربیان و بازیکنان فوتبال بسته می‌شود. چرا کسی به این دریایی‌ها اعتراض نمی‌کند؟ مگر این ورزشیان چه گلی به سر مملکت می‌زنند که حقوق‌های فوق نجومی می‌گیرند و هیچ کس هم اعتراضی نمی‌کند؟

### شهروندی از تهران

**قطع پرداخت حق تأهل ناچیز**
بسا وجود پرداخت حقوق‌های کلان از بیت‌المال-حق تأهل ناچیز (یکصد و خرده‌ای هزارتومان) ما را قطع کرده‌ام. من بازنشته‌ام با وجود کهولت، لنگان لنگان برای یافتن دلیل حذف آن، به بسیاری از سازمان‌ها مراجعه کردم اما متأسفانه به نتیجه‌ای نرسیدیم- به نظر من این شیوه، بازعده‌ای مکرر کردیم این قشــر ضعیف، مغایر است. از مسئولان درخواست رسیدگی کردیم.

در ضمن از مسئولان خط ارتباطی که زنجیر عدل تاریخی است و تمامی مردم را شاد و امیدوار می‌کنند، تشکر می‌کنم.

### تقی محتاط - بازنشته‌ست کشوروی مرید و دوستدار قدیم روزنامه اطلاعات

**رفقار غیرمسئولانه مسئولان مترو**
دوشنبه ۴ مردادماه، مترو تهران به سمت کرج در ایستگاه ورزشگاه آزادی، دچار مشکل فنی شد. مسئولان مترو به جای اتخاذ تصمیم برای رساندن مسافران به مقصد بدون هیچ‌گونه احساس مسئولیت اعلام کردند که مترو دچار نقص فنی است و مسافران برای ادامه مسیر باید از سایر وسایل نقلیه استفاده کنند. ساعت ۴ و نیم شب حدود یک هزار مسافر از جمله مسافران و شمار زیادی خاتمه، به سمت حاشیه اتوبان رفته تا شاید خودروهای عبوری لطفی کنند و آنان را به مقصد رسانند. می‌خواستم پرسرم مسئولان مترو همیشه غیرمسئولانه رفتار می‌کنند؟

**سفرهای همیشگی مترو**
روزنامه اطلاعات، باید بازنشتنکسان شود. هیچ روزنامه‌



بامداد امروز کایتاوش رستمی یکی از اصلی ترین امیدهای مدال طلای کاروان ایران کار خود را در مسابقات آغاز تا انتظارات برای کسب اولین مدال به پایان برسد.

ساعات ابتدایی بامداد شبیه لحظاتی مهم بسیاری ورزش ایران در المپیک ريو خواهد بود. کایتاوش رستمی وزنه بردار دسته ۵۵ کیلوگرم به روی دستش خواهد رفت تا رکورددار این دسته به جهان تلاش خود را برای کسب نخستین مدال ایران به کار بگیرد.

او در آخرین تلاش خود رکورد جهان را در تهران جابجا کرده بود و قبل از اعزام او به المپیک از کایتاوش رستمی عنوان نخستین امید طلای ایران به مقام یادم می کردند. حالا او از ساعت ۲۲:۴۵ بامداد شبیه به انتظارات پایان می دهد و با حضورش روی اسنچ ششاید اولین طلای ایران را به همراه داشته باشد.

در دسته ای که او وزنه ها را از زمین خواهد کند، ورزشکاران روسی بودند که حالا مجرم هستند اما این موضوع تفاوت چندانی برای کایتاوش نخواهد داشت چراکه او رکوردوزن خود او را و اختلاف فاحش توجهی با رقیای خود در رکورد دارد.

**سوربایان و عبدولی فردا روی تشک می روند**

حمید سوربایان و سعید عبد ولی فرنگی کاران وزن های ۵۹ و ۷۵ کیلوگرم کشنورومان امشب به وقت تهران وزن کششی می کنند و عصر فردا در مسابقات المپیک ۲۰۱۶ برزیل به روی تشک کشنی می روند. رقبای خود در تشک کشنی می روند.

حمید سوربایان و سعید عبد ولی فرنگی کاران وزن های ۵۹ و ۷۵ کیلوگرم کشنورومان امشب به وقت تهران وزن کششی می کنند و عصر فردا در مسابقات المپیک ۲۰۱۶ برزیل به روی تشک کشنی می روند. رقبای خود در تشک کشنی می روند.

**ایران – اسپال ایتالیا؛ جمعه ۲۹ مرداد، دیدار دوم شاگردان کی‌روش پشت درهای بسته**

تیم ملی فوتبال ایران در نخستین دیدار خود در اردوی ایتالیا جمعه ۲۹ مرداد به مصاف حریفی از لیگ دسته دوم کالیو خواهد رفت.

به گزارش فارس، تیم ملی فوتبال ایران که برای رقابت‌های مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه در منطقه آسیا آماده می‌کند بامداد امروز به منظور برپایی اردویی تدارکاتی راهی فلورانس ایتالیا می‌شود. بر همین اساس تیم ملی شبیه ساعت ۶:۳۰، از طریق فرودگاه میومپینو شهر رم ایتالیا وارد این کشور خواهد شد و سپس شاگردان کی‌روش که در غیاب سرمربی برناردی تواناوری می‌سفر می‌کنند در منطقه کالوچیونچی فلورانس ایتالیا اردوی تدارکاتی خود را برگزار خواهند کرد.

تیم ملی ایران قرار است ۲ بازی دوستانه را در این اردو برگزار کند که نخستین دیدار این دو با ساعت ۱۸:۰۰ به وقت محلی روز جمعه ۲۹ مرداد در مقابل تیم تازه صعود کرده به لیگ سری

بقیه از صفحه ۲
چنین چیزی امکانپذیر نیست و همزمان باید با همه گفت وگو کنید.
طرف با بیان این مطلب که مخاطب شما همه جهان است و این فرصت و مزایای چالش ویژه ای را ایجاد کرده است، اضافه کرد؛ اینکه در لحظه ای که در فلسطين اشغالی مردم مسبران می‌شوند و در همان لحظه بدون فاصله احساسات متراکمی در کل دنیا به وجود می‌آید، این شرایط وقتی من ۳۵ سال قبل وارد حوزه دیپلماسی شدم، وجود نداشت.

وی با اشاره به اینکه بعد زمان و سرعت اهمیت ویژه ای در دنیای جهانی شدن ارتباطات و احساسات پیدا کرده است، گفت: ما دیگر بهت مذاکرات پشت‌پشت درهای بسته به آن شکل نداریم. همه چیز در لحظه تولید می‌شود.

**هیج موضعی دیگر مصرف داخلی ندارد**
وزیر امور خارجه بیان داشت: در مذاکره که نشسته بودیم از یک طرف دکتر عراقچی توییت می‌کرد از آن طرف خام شمرن توییت می‌کرد. مصاحرها و فاصله‌ها در عرصه خبر از بین رفته است و نمی‌تواند موضعی را برای مصرف داخلی تولید کند. هیچ موضعی دیگر مصرف داخلی ندارد.

طرف با بیان این که امکان انتخاب مخاطب این دو هسته است، خاطرنشان کرد: این امر قدرت مردم عجیب به رسانه داده و همزمان مسئولیت سنگینی برای ما و رسانه‌ها ایجاد کرده است.

وی با اشاره به شرایط خاص و وضع بسیار ویژه سیاست خارجی کشورمان در دنیا گفت: ما به شرایطی هستیم که کسی تصور نمی‌کرد در این شرایط باشیم.

**کارهای عربستان قافله نیست**

وزیر امور خارجه با بیان اینکه کارهایی که دولت سعودی امروز انجام می‌دهد کارهایی نیست که یک دولت عاقل انجام بدهد عنوان کرد: علت اینکه دولت سعودی امروز تا این حد مصیباتی است به این خاطر است که تصور نمی‌کردند یک روزی ایران بتواند از این اشتباه عبور کند و لذا از همه ابزارشان استفاده می‌کنند و هدفشان این است که شرایط را با گذشته بازگردانند.
طرف خاطرنشان کرد اگر شرایط گذشته خیلی خوب بود

ایقدر دشمنان ما سعی نمی‌کردند به گذشته برگردند. اگر خیلی خوب بود، چرا اینقدر سعودی‌ها و اسرائیلی‌ها و منافقان و دشمنان ما مصیباتی هستند؟

رئیس دستگاه سیاست خارجی با بیان اینکه برخی می‌گویند این جرأت باید کردن دولت سعودی است، پرسید: این چه جرأت پیدا کردنی است؟ جرأت است که انور عنقی را به اسرائیل می‌فرستد که با اسرائیلی‌ها متحد شوند و بعد اعلام می‌کنند ما کسی را نفرستاده ایم. اگر حالت دشمنانه می‌کردند باید فرستادیم.

وزیر امور خارجه گفت: ترکی الفیصل را کنار مردم رجمی می‌فرستد و بعد اعلام می‌کنند ترکی فیصل در موقعیت شخصی بوده نه موقعیت دولتی. اگر جرأت داشتند که اعلام می‌کردند.

وی با بیان این که آنها وحشت‌زدند و مضطرب شدند و سبک شده است و می‌زنند، خاطرنشان کرد: در تاریخ امروز هیچ‌گاه ندارد بدون موافقت رئیس‌جمهوری این کشور، او را نظر ما رژیم از طرف دیگران رئیس دولت در کشور آنها استخرانی کند. اینها نشانه اضطراب و نگرانی است.

طرف افزود این نشانه آن است که در شرایطی قرار گرفته ایم که می‌توانیم استفاده کنیم و اگر استفاده نکنیم طرف مقابل استفاده می‌کند.

**باید به یک تحلیل مشترک داخلی برسیم**
وزیر امور خارجه ادامه داد: تاآنکه گفتیم که برای یک معامله است، یک معامله ای بوده که ایران در برابر شش قدرت جهانی معاون درمان وزارت بهداشت ضمن نامه از محدودیت‌های وزارت بهداشت برای برخورد با تخلفات حوزه درمان، از مجلس شورای اسلامی خواست تا تدابیر توییت سلامت و لحاظ شرایطی بهتر برای نظارت بر درمان وزارت بهداشت را کمک کند.
دکتر محمد انصاری در گفت‌وگو با ایسنا، به سویس اشاره کرد: درباره تخلفات در حوزه خدمات پرستاری در منزل و اینکه در صورت مشاهده تخلف و عدم پاسخگویی به مراجعین، حرف‌های موسسات ارائه دهنده این خدمات، به یکسب مسئولیت برخورد با آنها را برعهده داره و به پیشنهاد وزارت بهداشت برای تعریف‌گذاری خدمات پرستاری در

برزیل روزهای ۲۴ تا ۲۶ مرداد ماه برگزار خواهد شد.

**بازگشت شمشیربازان، تکواندوکاران در ريو**

همزمان با بازگشت اعضای تیم شمشیربازان ایران به کشورمان، اعضای تیم تکواندو به ریودوژانیرو رسیدند.

مجتبی عابدینی و علی پاکدامن شمشیربازان ایران که با هدایت پیمان فخری و سرپرستی فضل الله یقازاده در سسی و یکمین دوره بازی های المپیک شرکت کرده بودند، دیروز عزم تهران شدند.

مجتبی عابدینی با عملکرد خیره کننده خود و با این پیش رویرداشتن چند قهرمان جهان و اروپا به مقام چهارم شمشیربازی المپیک در اسلحه سابر دست یافت.

گرچه مجتبی عابدینی شمشیرباز ایران در رده چهارم به کسب مدال نقره در رده بندی

جديد فدراسيون جهاني شمشيربازي صعود چنډ تپه ای پيدا کرد. عابدینی که پیش از این در رده چهارمده قرار داشت، در رده بندی جديد ششم شده است. این شمشيرباز ایران با درخشش بی نظير خود در این رقابتها به دیدار رده بندی راه یافت اما موفق به کسب مدال نشد.

**وداع روزگهام باپ قهرمان لندن**

ناپ قهرمان تپاب ديسک المپيک لندن از فينايلست شدن در المپيک ريو و زيارت و بيسٲ و چهارم شد. رقابت‌های دووميداني المپيک ديروز ورزشگاه ماراکاناي برزیل آغاز شده که احسان حدادی ناپ قهرمان دوره قبل ایسن رقابت‌ها در گروه Bبه

اسامی این تیم به همراه ماسیمو پسیا بوده و این تیم زیر نظر اتحادیه فدراسیون المپیک اداره می‌شود.

قرار است کارلوس کوشی، سرمربی تیم ملی ایران به صورت مستقیم از برنقال راهی ایتالیا شده و به اردوی ملی‌پوشان اضافه شود.
تک‌تیکل‌بند ایسن، می‌روند که طبق اعلام رسانه‌های ایتالیایی این تیم پشت درهای بسته برگزار می‌شود.

اسامی این تیم به همراه ماسیمو پسیا بوده و این تیم زیر نظر اتحادیه فدراسیون المپیک اداره می‌شود. قرار است کارلوس کوشی، سرمربی تیم ملی ایران به صورت مستقیم از برنقال راهی ایتالیا شده و به اردوی ملی‌پوشان اضافه شود.
تک‌تیکل‌بند ایسن، می‌روند که طبق اعلام رسانه‌های ایتالیایی این تیم پشت درهای بسته برگزار می‌شود.



**صعود شمشیرباز شایسته ایران در رده بندی جهانی**

خود ديسک را ۶۰،۱۵ پرتاب کرد تا در رده چهارم و غم انگيزی با المپيک داشته باشد.حدادی پس از ۳۵ شرکت کننده بيسٲ و چهارم شد. روبرت هارتيٲگ المپيک قهرمان المپيک لندن هم با ۶۲،۲۱ اميدی برای فينايلست شدن ندارد تا این پرتابگر هم ناکم باشد.

احسان حدادی در گروه Bبا روبرت اورويٲاک از لهستان، کريستف هارتيٲگ از آلمان، ويکاس گودا ازهند، مارٲين کوير از استوني، ماسون فيٲلي از آمريکا،دانييل فورٲولا ازليتوانيا،مارٲين ساگستد از نروژ، مائوريسيو اورگا از کمبديا، اوبوسٲولوس از قبرس، متيو دني از استراليا، فيليپ ميلاتولو، فرانک کاسٲاس از اسپانيا،آکسل هارستد از سونډزولٲان گرواگو از مارجارستان، ولف گوندونو از ايسلندا، الکسي سفوف از اوکراين و روبرت هارتيٲگ از آلمان

خود ديسک را ۶۰،۱۵ پرتاب کرد تا در رده چهارم و غم انگيزی با المپيک داشته باشد.حدادی پس از ۳۵ شرکت کننده بيسٲ و چهارم شد. روبرت هارتيٲگ المپيک قهرمان المپيک لندن هم با ۶۲،۲۱ اميدی برای فينايلست شدن ندارد تا این پرتابگر هم ناکم باشد.

**ایران – اسپال ایتالیا؛ جمعه ۲۹ مرداد، دیدار دوم شاگردان کی‌روش پشت درهای بسته**

اسامی این تیم به یازکین به شرح زیر است:

دروازبان:هاخیرعلی رضا بیرانوند، محمدشاه خاخاری، رشید مظفری
مدافعان: سعید جلال حسینی، پژمان منتظری، مرتضی پورعلی گنجی، محمد طبری، احسان حاج صفی، رامین رضاییان، وریا غفوری، سعید آقایی، محمدصادری
بازیکنان:محمی آندرانیک،تموریان، کمال احسانی، نیا، داریوش نجیبیان، امید ابراهیمی، عزت الله پورقار
مهاجمان:اشکان ذراکه، رحیم مهدی، مهدی ترابی، وحید امیری، مهدي طارمي، احسان پهلوان، سروش رفیعی و مرتضی تبریزی.

بازکنان:دوم شده دیروز به همراه جوکو تانوکام می‌می جدید تیم ملی، در هتل آزادی کار خود را آغاز کردند. فهرست تیم ملی برای دو دیدار برابر یونان و چین پس از برگزاری اردوی ایتالیا اعلام خواهد شد.

## ورزشی

# آغاز رقابت‌های وزنه برداری و کشتی فرنگی در المپیک ريو

رقابت کرد.

**نتیجه ضعیف صمیمی در پرتاب ديسک**

همچنين ديگر پرتابگر ايران در گروه اول مقدماتی ردهٔ ديسک المپيک ۲۰۱۶ برزیل صبح ديروز در جمع کودکان کار حضور يافتند. ملی پوشان المپيکي به همراه اعضای کادر فني با هدف جلب توجه به مسائل ومشکلات خانوادگی واجتماعی کودکان کار، با حضور در یکی از مراکز کودکان کار قافياکشی و در تبار این آينده سازان سپری کردند.

در این دیدسار صمیمانه که در



هم دو بازی گذشته خود برابر مصر و روسیه را با شکست پشت سرگذاشته است.شاهرام محمودی، غفور، سرغد، المپيکي یکی از داستان های شاهنامه را برای این کودکان روایت کردند و در ادامه هر کدام المپيک ها حامی ورزشی سه نفر از کودکان کار شدند.

در ادامه این دیدار کودکان کار ضمن ابراز علاقه به ورزش پهلوانی کشتنی و آزروی موفقیت برای کشتنی گبران در اورگده بزرگ المپیک با ملی پوشان عکس یادگاری گرفتند.

نخستین پیروزی والیبال ایران در

المپيک تیم ملی والیبال ايران در سومين بازی خسودر المپيک به مصاف کوبا رفت و سه بر صفر برابر این تیم به برتری رسید. تیم ملی ایران که در دو بازی گذشته برابر آرژانتین و لهستان شکست خورده بود، تلاش کرد تا یکی از مهم‌ترین بازی‌های خود برابر کوبا به برتری برسد و شانس خود را در بازی صعود به مرحله دوم این رقابت‌ها زنده نگه دارد.تیم ملی در این بازی در سه ست پایبی به پیروزی رسید. کوبا

**جائز بيسٲ و هشتم شد**
بناوی قايقران ايران در المپيک ريو بيسٲ و هشتم شد. همسا جاور تنها قايقران روئينگ ايران در بيسٲ و هشتم ۲۰۱۶ ريو در فينال Bبا پنج قايقران پس از رقابت و باخت در نهايت چهارم شد.او با زمان ۸:۲۳:۳۴ خط پايان گذشت. با توجه اين نتيجه او در رتبه بيسٲ و هشتم المپيک قرار گرفت.

**تعطيل عمومي در فيجي بعد از دريافت مدال طلاي المپيک**
نخستست وزير فيجي به مناسبت کسب نخستين مدال المپيک اين کشور در راگبی، یک روز را در این کشور تعطيل عمومي اعلام کرد. به گزارش رويترز، تیم ملی راگبی فيجي با غلبه بر تیم ملی انگليس قهرمان مسابقات راگبی بازیهای المپيک ۲۰۱۶ شد. این مدال اولین مدال فيجي در بازیهای المپيک محسوب می شود. فرانک بابینی ماراما نخست وزیر فيجي اعلام کرد که بدنبال کسب مدال طلاي تیم راگبی یک روز تعطيل عمومي می شود. فيجي بعد از پیروزی ۲۲ بر ۷ برابر انگليس در فینال راگبی، نخستین مدال طلای راگبی مهمی نفره مردان را در المپیک تصاحب کرد.دخست وزیر فيجي در تمام سه روز مسابقات راگبی در ورزشگاه حضور داشت و از جایگاه تماشاگران با تماشای بازی نشست.

**۲۲ مدال طلاي المپيک در ورتيرين فليس**

مايکل فليس شتاگر معروف آمريکايي با کسب چهارمين مدال طلاي خود در بازیهای ريو، تعداد مدال های طلای خود را در پنسج دوره بازیهای المپيک به رقم ۲۲ رساند.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی مانده از هفته چهارم ليگ برتر عصر ديروز تیم های سپاه جـامگان مشهد و فولاد اهـواز به مصاف هم رفتند که این بازی را در نتيجه یک بر یک خاتمه يافت.

سعيد(۷۵)، برای استقلال – ایمان معیلى (۲۰) و محمد قاضی(۸۰) برای نفت
ماسئین سـازی صفر – تراکتورسازی ۲
گل ها: محمد ايران پور(يان ۳۰) پنايی (۹۲)
پيکان یک – استقلال یک
گل ها: مرئضی آقاخان(۴)
برای پيکان – بهام برای(۸۲)
برای استقلال
دوب آهن یک – گسترش فولاد یک
گل ها: جری بنگستون (۵۹) برای دوب آهن – لوسـيانو پير(۱۳)
برای گسترش
در تـهايم آباد باقی











امام‌های (ع):  
بر زیردستان خشمگین شدن  
نشانه پستی است.

بحار الانوار

# خانواده

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵  
سال نود و یکم - شماره ۲۶۵۱۰  
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

## خشونت را بشناسید و متوقف کنید



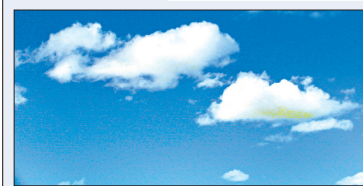
فقط در صورتی می‌توانید خشونت خانگی را متوقف کنید که آن را بشناسید و راه مقابله با آن را بلد باشید. بسیاری از مردم اصلاً نمی‌دانند که در رابطه‌ای خشونت‌آمیز قرار گرفته‌اند و یا راه درست مقابله با آن را نمی‌شناسند.

برخی فکر می‌کنند تنها کاری که در یک رابطه خشونت‌آمیز از آنها بر می‌آید مدارا و یا پنهان کردن خود از موقعیت خشونت بار است. اما مقابله با خشونت نیاز به برخوردی جدی دارد.

### خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی یعنی هر نوع تهدید، خشونت و رفتارهای آزاردهنده در خانه. خشونت خانگی نه تنها تهدید مرد یا زن بالغ است بلکه همواره با خشونت علیه کودکان نیز همراه است. در صفحه ۶ بخوانید

### پیک تنگه آسمان



خدایا

پیش از آنکه دیگری را بخوانم تنها و تنها تو را می‌خوانم و تنها به تو امید می‌بندم و تنها دست دعا به آستان تو بر می‌دارم و تنها تو را ندا می‌دهم. تویی ای خداوند من که یکتایی و توانایی؛ آن طور که در آن ناتوانی راه نیابد. تنها و تنها صفت توست. قدرت و نیرومندی و علو درجات و رفعت، تنها و تنها از آن توست.

هر کس، جز تو، در زندگی‌اش خواستار ترحم است، در کارش مغلوب است و مقهور، دستخوش گونه‌گون حالات است و سرگشته گونه‌گون صفات. ای خداوند، تو برتر از آنی که تو را همتایانی باشند یا اضعادی، بزرگ‌تر از آنی که تو را همانندانی باشند یا اقارنی. منزهی تو و هیچ خدایی جز تو نیست.

دعای بیست و هشتم صفحه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh @ etelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

### قاپ دهشت

از داستان‌های تربیت فرزندتان کمک بگیرید

## قصه گویی به جای نصیحت



صفحه ۷



شیر مادر، خوب مثل مادر!

صفحه ۲



پیشنهاد سر آشپز: گراتن پادماجان

صفحه ۴



با آشیانه خالی ام چه کنم؟

صفحه ۷



ماسکی برای صورت چرب و پر از آکنه

صفحه ۵

### مسیر دشوار

مرد میلیاردی قبل از سخنرانی اش خطاب به حضار گفت: «از میان شما خانم‌ها و آقایون، کسی هست که دوست داشته باشه جای من باشه، یه آدم پولدار و موفق؟»

همه دست بلند کردند! مرد میلیاردی لبخندی زد و حرف‌هایش را شروع کرد: «با سه تا از رفیق‌های دوره تحصیل، یه شرکت پشتیبانی راه انداختیم و افتادیم توی کار. اما هنوز یه سال نشده، طعم ورشکستگی پنجاه میلیونی رو چشیدیم! رفیق اولم از تیم جدا شد و رفت دنبال درسش! اما من با اون دو تا رفیق، به راهمون ادامه دادیم. این بار یه ایده رو به مرحله تولید رساندیم، اما بازار تقاضا جواب نداد و ورشکست شدیم! این دفعه دویست میلیون! رفیق دوم هم از ما جدا شد و رفت پی کارش! من موندم و رفیق سوم، بعد از مدتی با همین رفیق سوم، شرکت جدیدی حمل و نقل راه انداختیم، اما چیزی نگذشت که شکست خوردیم. این بار حجم ضررهای ما به نیم میلیارد رسید! رفیق سوم مستاصل شد و رفت پی یه شغل کارمندی! توی این گیر و دار، با همسرم تجارت جدیدی رو راه انداختیم و کارمون تا صادرات کالا هم رشد کرد. اوضاع خوب بود و ما به سوددهی رسیدیم اما یهو توی یه تصادف لعنتی، همسرم رو از دست دادم! همه چی بهم ریخت و تعادل مالی رو از دست دادم! شرکت افتاد توی

چاله ورشکستگی با دو میلیارد بدهی! شکست پشت شکست! مدتی بعد پسر کوچیکم به خاطر تومور مغزی فوت کرد. چند سال بعد، یه ازدواج دوم داشتم که به طیف فوری منجر شد! بالاخره در مرز پنجاه و هفت سالگی، با پسر بزرگم شرکت جدیدی زدیم با محصول جدید. اولش تقاضا خوب بود اما با واردات بی رویه نمونه جنس ما، محصولمون افت فروش پیدا کرد و باز ورشکست شدیم. هفت سال حبس رو به خاطر درگیری با طلبکارهای دولتی و خصوصی گذروندم و اموالمون همش مصادره شد! شکست‌ها باهام بودند و منم هنوز بودم! به محض رهایی از حبس، باز کار جدیدی رو استارت زدیم و این بار موفق شدیم. شرکتمون افتاد توی درآمد و وضعمون خوب شد. من به سرعت و با یه رشد عالی، از چاله بدهی‌ها دراومدم. این شرکت من ده شرکت وابسته داره و شده یه هلدینگ بزرگ، اونم با ده هزار پرسنل.

مرد میلیاردی بعد از رسیدن به این قسمت از حرف‌هایش، از حضار پرسید: «همونطور که شنیدید من برای رسیدن به این مرحله از زندگی، تاوان دادم، عذاب کشیدم. آیا کسی حاضر هست باز مسیر منو طی کنه؟ هیچ کس دستشو بلند نکرد! مرد میلیاردی خنده بلندی کرد و سپس با گفتن یه جمله از پشت تریبون اومد پائین: «خیلی هاتون دوست دارم الان جای من باشید اما حاضر به طی کردن مسیر سختی نیستید که من طی کردم.»



زندگی عشایر شاهسون / عکس‌ها: مهر



زیاد یک ماده شیمیایی است که در نهایت تولید مسکن‌های طبیعی به نام اندورفین‌ها را تحریک می‌کند.

شیر مادر تا حدود زیادی از ابتلای کودک به بیماری‌های سخت در آینده پیشگیری می‌کند. بیماری‌هایی مثل هپاتیت، دیابت، عدم تحمل گندم و گلوتن (سلیاک)، کاهش سرطان پستان در نوزادان دختر در آینده، آسم، پوکی استخوان، کولیت روده، ضایعات و نقص بینایی. ضمن اینکه اگر می‌خواهید کودکان در آینده چاق نشود از تغذیه با شیر مادر غافل نشوید.

تغذیه با شیرمادر تنها برای نوزادان مفید نیست، مادرها هم از این کار سود می‌برند؛ کاهش سرطان پستان در مادر جلوبگیری از خونریزی بعد از زایمان، کاهش وزن مادر بعد از زایمان و کاهش احتمال ابتلا به سرطان تخمدان رحم.

از لحاظ عاطفی هم دوران شیردهی نقش زیادی در بهبود رابطه مادر و فرزند و رفع مشکلات روحی هر دو دارد. ضمن اینکه تحقیقات نشان داده نوزادانی که از شیر مادر خورده‌اند زودتر به بلوغ اجتماعی و رفتاری می‌رسند.

#### راه‌هایی برای زیاد کردن شیر

بسیاری از مادرهای جوان از کم بودن حجم شیر گله دارند و همین مسئله باعث می‌شود کم شیر دادن را کنار بگذارند. اگر چنین مشکلی دارید با راهکارهای ساده‌ای می‌توانید آن را حل کنید

اول اینکه بدانید حجم شیرمادر رابطه مستقیمی با تکرر شیردهی دارد و تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر موجب تولید شیر بیشتر می‌شود. ضمن اینکه تعدادی از گیاهان و مواد غذایی با مکانیسم‌های مختلف و از طریق تحریک غدد تولید شیر باعث افزایش شیر مادران می‌شوند مثل ریحان، بادام زمینی، ترخون، زیره و رازیانه که دو مورد آخر خاصیت ضد نفخ داشته و با ورود به شیرمادر از دل درد کودک جلوبگیری می‌کنند.

از خوردن سیاه دانه، اسفناج، دم کرده گل بابونه، تخم ترب به اندازه ۲ گرم در شبانه روز، شوید و تخم شوید، لوبیا پخته، آب هندوانه، آب گوشت همراه با نخود و لوبیا باشد، کاهو با سرکه شیر، گرمک، ماءالشعیر، ماش پخته و آب هویج هم غافل نشوید.

البته یادتان باشد برای خوردن اینها با پزشکانتان مشورت کنید چون ممکن است بعضی مادران شرایط یا بیماری خاصی داشته باشند و بعضی از این خوراکی‌ها برایشان مفید نباشد. با مشورت با پزشک می‌توانید از این خوراکی‌ها استفاده کنید و دیگر نگران کم بودن حجم شیر نباشید.

## وزارت بهداشت برای تغذیه نوزادان برنامه ویژه‌ای دارد

# شیر مادر؛ خوب مثل مادر!



حدود سه یا چهار روز بعد از زایمان تولید شیر آغاز می‌شود.

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی در شش ماه نخست، نوزاد باید تنها از شیر مادر تغذیه کند و اگر شرایط مادر و کودک مساعد و مناسب است شیردهی تا دو سالگی کودک ادامه پیدا کند.

این همه تاکید برای فوایدی است که شیردهی هم برای مادر و هم نوزاد دارد. کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، افزایش هوش، تاحدی کاهش عفونت گوش میانی، مقاومت در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا، کاهش در خطر ابتلا به سرطان خون کودک، کاهش خطر بیماری قند نوزادی، داشتن دندان‌هایی بهتر، کاهش خطر چاقی در آینده، کاهش خطر در خودماندگی، کاهش خطر گرفتاری در آسم و اگرما، کاهش در خطر گرفتاری ناهنجاری‌های روحی از مزایای کلی تغذیه با شیرمادر است.

عفونت ادراری هم که در نوزادان و به خصوص نوزادان دختر بسیار شایع است، با شیر مادر احتمالش بسیار کم می‌شود. از لحاظ روحی هم شیر مادر موثر است و کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند در مقایسه با نوزادانی که شیشه شیر می‌گیرند درد کمتری احساس می‌کنند. هم به دلیل ارتباط عاطفی که مادر با نوزاد برقرار می‌کند و هم به دلیل اینکه شیر مادر حاوی مقادیر

تولید شیر خشک کمتر می‌شود. تغذیه نوزاد در ساعت اول زندگی با شیر مادر بسیار مهم است در حالیکه برخی پزشکان و کادر پزشکی به اشتباه به نوزادان شیر خشک می‌دهند. کارخانه‌های شیر خشک سازی نیز پزشکان را به مسافرت‌های مختلف می‌برند و برای تبلیغ این شیرهای مضر آنها را شستشوی مغزی می‌دهند. شیرمادر برای نوزادان نارس منحصر به فرد است، اما شیر خشک ورد زبان پزشکان و گروه‌های پزشکی شده است این کار دشمنی با نسل آینده است.

او پیشنهاد داده که برای مادران نوزادان نارس فضایی اختصاصی در بیمارستان‌ها ساخته شود تا از ساعت اول زندگی نوزاد به آنها شیر مادر داده شود؛ چرا که قطره قطره این آغوز برای نجات نوزاد موثر است.

#### همه خوبی‌های شیرمادر

در طول اولین روزهای بعد از زایمان، پستان‌ها تنها مایعی زرد رنگ ترشح می‌کنند که به آغوز یا کلوستروم معروف است و حاوی شیر زیادی نیست، ولی از پادتن‌ها و سلول‌های محافظ از جریان خون شما غنی است. این مواد تا زمانی که سیستم ایمنی بدن نوزاد کامل شود به کودک در مقابله با عفونت‌ها کمک می‌کند.

به تدریج آغوز جای خود را به شیر می‌دهد. هنگامی که نوزاد شروع به مکیدن پستان می‌کند به مغز علامت می‌دهد تا سینه‌ها شیر تولید کنند و در

## • یگانه خدماتی

درباره فواید شیرمادر و لزوم تغذیه نوزادان از آن زیاد خوانده و شنیده‌ایم. هرچند که گاهی این حرف‌ها چندان موثر نیست و هزار و یک دلیل و بهانه باعث می‌شود مادرها کمتر حوصله به خرج بدهند و زود تغذیه فرزندشان را به دست شیر خشک بسپارند! این بار وزارت بهداشت قصد کرده است با تسهیلات و فرهنگ سازی تغذیه نوزادان با شیر مادر را ترویج کند تا از حالا جلوی بسیاری از بیماری‌ها در مردان و زنان آینده کشور گرفته شود. از جمع آوری شیر خشک تا ایجاد فضای شیردهی در اماکن عمومی.

#### شیر خشک ممنوع!

در هفته ترویج تغذیه با شیر مادر یعنی از ۱۰ تا ۱۶ مرداد، وزارت بهداشت از اقداماتش در این زمینه گفت. به گفته دکتر محمد اسماعیل مطلق مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس تبلیغ شیر مصنوعی ممنوع شده تا بیشتر تغذیه با شیر مادر ترویج شود. ترویج زایمان طبیعی، ایجاد فضای شیردهی در اماکن عمومی و حل مشکلات احتمالی شیردهی هم از برنامه‌های دیگری است که وزارت بهداشت در این زمینه اجرا کرده و قصد دارد اجرا کند.

از طرفی دیگر دکتر علی اکبر سیاری معاون بهداشت وزارت بهداشت هم اعلام کرده سازمان بهداشت جهانی بر پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن تا سال ۲۰۲۵ و کاهش ۲۵ درصد مرگ ناشی از این عوامل تاکید کرده که ترویج تغذیه با شیر مادر یکی از راه‌های این پیشگیری است. او می‌گوید: «تغذیه با شیر مادر یکی از عوامل موثر در کاهش مرگ و میر ناشی از ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر است و اگر بخواهیم مرگ ناهنگام مردم کم شود باید دوره حاملگی، شیرخوارگی و ۱۰۰۰ روز اول زندگی را مورد توجه قرار داده و فرهنگ تغذیه با شیر مادر را ترویج دهیم»

البته آمار ایرانی‌ها در این زمینه بد نیست و به گفته دکتر سیاری ۸۲ درصد نوزادان تا پایان سال اول زندگی و ۵۲ درصد آنها تا پایان سال دوم از شیر مادر تغذیه می‌کنند اما وزارت بهداشت امیدوار است این عددها بهتر هم شوند.

دکتر علیرضا مرندی رئیس کمیته ملی ترویج تغذیه با شیر مادر حتی از وزارت بهداشت خواسته است شیر خشک‌هایی را که برای دوره‌های مختلف سنی کودکان تولید می‌شوند، جمع‌آوری کند! او معتقد است: «تغذیه نوزادان با شیر خشک آسیب رسان است و هر چه مسئولین وزارت بهداشت به مردم بیشتر آموزش دهند احتمال سوء استفاده بازاریاب‌های شرکت‌های

## سینما امکان مینا



امکان مینا فیلمی به کارگردانی کمال تبریزی، نویسندگی فرهاد توحیدی و تهیه‌کنندگی منوچهر محمدی محصول سال ۱۳۹۴ است که در ژانر اجتماعی - سیاسی ساخته شده است. این فیلم برای نمایش در بخش سودای سیمرغ سی و چهارمین دوره جشنواره فیلم فجر پذیرفته شده بود و در اکثر بخش‌ها نامزد جایزه شد و مورد انتقاد رسانه و مردم قرار گرفت. فیلم امکان مینا داستانی را روایت می‌کند که مربوط به دهه اول انقلاب است. مهران و مینا زوجی جوان هستند که با مشکلی در زندگی مواجه می‌شوند، آن هم رسوخ عقاید گروهک منافقین در ذهن و فکر «مینا» است. مهران که خبرنگار است متوجه فعالیت‌های مشکوک همسرش می‌شود و این سرآغاز شکاف میان این زوج است.

در امکان مینا بازیگرانی مثل میلاد کی مرام، مینا ساداتی، شاهرخ فروتنیان، بهرنگ علوی، شایسته ایرانی، سیامک صفری، فرزاد باقری، سیامک احصایی، بهادر مالکی، علی مردانه نقش آفرینی می‌کنند.

## تئاتر

## خوشبختی‌های کوچک سوسک شدن



تالار سایه این روزها میزبان نمایشی به نام «خوشبختی‌های کوچک سوسک شدن» است که نمایشنامه آن با نگاه به داستان مسخ اثر کافکا نوشته شده اما اثری به روزتر و معاصرتر از «مسخ» است و تا اندازه‌ای از تلخی اثر اصلی گرفته شده است.

این نمایش به جای یأس و ناامیدی، چشم انداز امیدبخش تری دارد. در حقیقت فانتزی این اجازه را به ما می‌دهد که بتوانیم دنیای دیگری را به تصویر بکشیم. این نمایش به سمت طنز تلخ و گروتسک گرایش دارد. این نمایش که تا ۳۰ مرداد هر روز ساعت ۱۹:۳۰ به روی صحنه می‌رود، به کارگردانی آزاده انصاری ساخته شده و فرزین محدث، فرزانه عاقلی، علی باروتی، بهرام بهبهانی، مجتبی پیرزاده، مونا عباسی، مینوش رحیمیان در آن نقش آفرینی می‌کنند. نویسندگان این نمایش نادر برهانی مرند و فرهاد امینی هستند و قیمت بلیت آن ۲۰ هزار تومان تعیین شده است.

## پیشنهاد هفته

یک هفته دیگر هم گذشت و تابستان به هفته پایانی خود می‌رسد. چشم به هم بگذارید سال هم به همین سرعت به پایان می‌رسد. پس فرصت را غنیمت بشمارید و خود را از لذت دور هم بودن و تفریح کردن محروم نکنید. زندگی با چاشنی همین تفریحات، حتی کوچک و ارزان قیمت است که رنگ و لعاب می‌گیرد. ما برای رنگین تر کردن هفته پیش روی شما، پیشنهادهایی داریم که می‌تواند راهگشا باشند.



بگذارند. دو پسر دیگر گاهی می‌رفتند و گاهی نمی‌رفتند ولی حمید پای ثابت جلسات است.

به یوسف خان نزدیک می‌شود. این مرد بارها و بارها در جمع خجالتش داده بود. یک بار به او گفت: «ساده یک بار رفتهم سر یخچالتون! مثل غار بود! چقدر به هم ریخته! زن باید همه چیزش مرتب باشه!» و ساده با خجالت به حمید نگاه کرده بود.

از رفتار یوسف خان سر در نمی‌آورد. همین مرد یک بار وقتی جز ساده و خودش کسی نبود به او گفته بود: «ساده! بابا جان! دختری مثل تو در کل فامیل سراغ ندارم. خوش صحبت، اهل مطالعه! مهربون!» چند بار هم به ساده گفت: «تو بچه داریت با همه زنهای دور و برم فرق داره! به مادر فهمیده‌ای!» و این دقیقاً همان روزی بود که ساده درباره مشکلات کاری اش با او درد و دل کرده بود. ساده خیلی خوشحال شده بود.

آخر او یوسف خان قدرتمند را دوست داشت. خودش را روی مبل کنار یوسف خان جا می‌دهد.

مردی با آن کبکبه و دبدبه انگار کوچک شده! چقدر صورتش لاغر و رنگ پریده است. صدای خشن خشن نفس‌هایش تک تک سلولهای ساده را مثل سمباده می‌ساید. دو سال پیش درست روی همین مبل نشسته بود که یوسف خان به حمید گفت: «بابا جان هوا خیلی خوبه! چقدر روز باید بروید ویلاي شمال» ساده کلی کار داشت. لبه‌هایش را جوید. حمید به ساده نگاهی انداخت. ساده گفت: «خب.....»

یوسف خان داد زد: «ااااا دلون بخواد برین. ببینید مردم برای یه سفر چه کارا نمی‌کنند. آنوقت برای شما همه چیز حاضر و آماده است و ناز می‌کنید.» ساده کارش را از یاد برد. برای همین رو کرد به یوسف‌خان و گفت: «ما خودمان می‌دانیم کی سفر برویم!» یوسف‌خان هم با تشر گفت: «خیلی خب» حمید نگاه تندى به ساده انداخته بود. می‌دانست که باید غرغر شوهرش را تحمل کند ولی با خودش گفت: «خوش ندارم کسی به من دستور سفر بدهد.»

کاش آنروز برایش توضیح می‌دادم که چقدر کار دارم. کاش به من فرصت حرف زدن می‌داد. با تمسخر حرفم را قطع نمی‌کرد. چقدر این چند ساله از او فاصله گرفته بود.

ساده می‌کوشد از آن همه مطلب که درباره عشق خوانده چیزی به خاطر آورد ولی انگار حافظه اش را از دست داده. به مغزش فشار می‌آورد که مهربانی‌های یوسف خان را به خاطر بیاورد ولی دور است. انگار مه غلیظی آنها را پوشانده.

هیچ اثری روی دلش نمی‌گذارد. پاکست قرص را در جیبش می‌فشارد. به خودش می‌گوید: «ای کاش آنقدر گوشه و کنایه نمی‌زد. باید و نباید نمی‌کرد. کاش من او را همین طوری دوست داشتم و او هم مرا!» کاش می‌شد بدم و قرص را در دهانش بگذارم...»

دستش را دوباره در جیبش فرو می‌کند. گوشه پاکت کاغذی در انگشتش فرو می‌رود. انگشتش می‌سوزد. خواهر کوچکش را به خاطر می‌آورد که روی زمین اتاق ساده نشسته و با گریه کف پایش را نشان می‌دهد.

ساده نصف سوزن را که از کف پایش بیرون زده می‌بیند. چند ساعتی بود که سوزن از لابه لای وسایل خیاطی او افتاده بود روی زمین و ساده می‌گفت: «ولش کن! بعدا بروم دارم!» سوزن در پای خواهرش شکسته بود.

از آن به بعد هر جاسوزنی می‌دید قلبش فشرده می‌شد. پاکت قرص دستش را خراشیده بود. آن را از جیبش در آورد و گفت: «یعنی از حالا به بعد قرص‌ها هم قلبم را می‌فشارند!» پاکت را در شتاب جینی می‌گذارد. به اطراف نگاه می‌کند و آن را آهسته سُر می‌دهد. قرص‌ها لابه لای تکه‌های چینی روی زمین پخش شده اند.

«صدای چیه؟» ساده دست چپش را در هوا حرکت می‌دهد. مثل پرنده‌ای که پرواز می‌کند.

روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

## ساده نگاه می‌کند

● نوشته: شبنم هاشمی پرست



می‌گوید: «مرتیکه می‌گه تو ترافیک گیر کرده! انگار ما خریم! حالا اندازه خون باباش کرایه می‌خواه!» ساده بلند می‌شود و پیش مادرشوهرش می‌نشیند.

می‌پرسد: «چرا بابا قرص‌ها را دور ریخت؟» ملوک خانم به دیوار تکیه داده. با صدایی آرام می‌گوید: «چه می‌دونم شماها که رفتین گفت من همون یوسف خان سابقم! اینافکر می‌کنند من مریضم هر کاری دلشون بخواد می‌تونن بکنند. احتیاجی به این آشغال ندارم. آقام خدا بیمارز بدون این قرتی باز یه هشتاد سال عمر کرد.» ملوک خانم گریه می‌کند. ساده پشت او را نوازش می‌کند.

دستش را آهسته از جیبش در می‌آورد. یاد حرفهای پدرش می‌افتد که پیش از ازدواج با حمید به او گفته بود: «ساده جان! تو هنوز خیلی جوانی! عاشق شده‌ای و فکر می‌کنی دیگه آخر دنیا ست! یه نگاهی به دور و برت بنداز! ببین سرمایه من و مادرت این کتابها ست! خانواده حمید یه چیزی دیگه‌ای براشون اصله! دخترم بهت بد میگدره‌ها!» و ساده اصرار کرده بود.

ساده دوباره پاکت کوچک قرص را که برای پدرش خریده بود در جیبش می‌فشرد. می‌دانست که یک عدد از این قرص‌ها جان یوسف خان را نجات می‌دهد. می‌رود و کنار ریحان و پوران دو عروس یوسف خان می‌نشیند.

پوران پوزخندی می‌زند و می‌گوید: «لابد این هفته جلسه برگزار نمیشه!» ساده با سردرگمی می‌پرسد: «کدوم جلسه؟» پوران با خنده زیر پوستی جواب می‌دهد: «جلسه آموزش آداب همسر داری» ساده رویش را برمی‌گرداند. یوسف‌خان هراز گاهی پسرهایش را در خانه‌اش جمع می‌کند تا به قول خودش تجربه هفتاد و پنج ساله‌اش را در اختیارشان

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر

ملوک خانم صورتش را چنگ می‌زند و کف دستش را محکم می‌کوبد به رانهای فربه اش. پسرها و دخترهای یوسف خان اینطرف و آنطرف می‌دوند. عروس‌ها دور ملوک خانم را گرفته‌اند. عروس کوچک ریحان پشت سر هم می‌گوید: «امان جان! تو رو خدا خودتونو ناراحت نکنید. الان آمبولانس می‌رسه!» حمید پسر بزرگ یوسف خان محتویات کشوهای آشپزخانه را بیرون می‌ریزد. یوسف‌خان با آن هیکل گوش‌تالودش به پشت روی کاناپه چوب گردو افتاده و به سختی نفس می‌کشد.

احد پسر کوچک خانواده با فریاد به مادرش می‌گوید: «آخه چرا گذاشتی قرص‌ها رو بریزه تو توالت؟ آدم مریض قلبی باشه و بگه احتیاجی به این آشغال ندارم؟» زن بیچاره با ناله می‌گوید: «حاج آقا کی به حرف من گوش کرده که دفعه دومش باشه؟»

ساده، عروس بزرگ یوسف خان لبه صندلی نشسته و فقط نگاه می‌کند. دست چپ او در جیب پیراهنش خیس عرق است. سعی می‌کند بدون اینکه صدای خش خش از جیبش بلند شود دستش را در بیاورد. کاش خانه بود. آنوقت می‌توانست با حافظ مشورتی بکند و مثنوی را ورق بزند.

در دلش به مهربانی عروسهای دیگر یوسف خان غبطه می‌خورد. خودش هیچ اندوهی از حال بد یوسف خان در دل ندارد. نه اینکه خوشحال باشد ولی آنقدر خاطره بد از او دارد که بی تفاوت است. شوهرش حمید آمد کنارش و با صدایی که سعی می‌کند بلند نشود به او گفت: «تو باعث شدی این وضعیت پیش بیا! دیشب نباید تو روش وامیستادی! یه عمر بهش احترام گذاشتیم. هر چی گفته، گفتیم چشم!» ساده با بغض می‌گوید: «هر بار که دور هم جمع هستیم انگار جلسه محاکمه منه! دیشب چه حقی داشت جلوی همه با من آنطوری حرف بزنه!» حمید کمی صدایش را بالا می‌آورد: «خب حرفش حق بود، من باید با لباس چروک برم دفتر که چی، خانوم روزی ده ساعت تشریف ندارن! همه حرفاش درست! حالا گیرم با تندی میگه! تو باید بهت بر بخوره؟» ساده از جایش بلند می‌شود.

با خودش می‌گوید: «با چه کسی درد و دل می‌کنم. حمید دیشب مثل چنار وسط اتاق ایستاده بود و خیاب پوشت می‌کند.» یادش آمد که چطور چشمان وحشت زده اش بین پدرش و همسرش در دوران بود. ساده دیشب مستقیم به چشمان یوسف خان نگاه کرده بود و با صدایی صاف و قاطع گفته بود: «من به کسانی که به خوششان اجازه می‌دهند راجع به زندگی دیگران قضاوت کنند اهمیتی نمی‌دهم.» همه ساکت بودند. انگار فیلم سینمایی مهیجی تماشای می‌کردند.

عروس‌ها زیر چشمی به هم نگاه می‌کردند. دخترهای یوسف خان نفسهای عمیق می‌کشیدند و آشغال پیش دستی‌ها را خالی می‌کردند. ساده ادامه داده بود: «کسی که از زنی با هشت ساعت کار بیرون از خانه و دو بچه کوچک چنین انتظاراتی دارد به احتمال زیاد از دوره دایناسورها باقی مانده!» یوسف خان در حالیکه انگشت اشاره اش را به سمت او تکان می‌داد: «خب نرو جانم! نرو! کی مجبورت کرده؟» پسران یوسف خان پا به پا می‌شدند و دندانهایشان را روی هم می‌فشردند. ساده یخ یخ بود. انگار درونش خالی بود و هوای سردی در تمام بدنش جریان داشت. این اولین بار نبود که در این جمع محاکمه می‌شد.

از یادآوری شب قبل داغ می‌شود. احساس می‌کند خون به صورتش دویده. ساده پاکت درون جیبش را می‌فشارد. احد پسر کوچک یوسف خان گویی را محکم می‌کوبد زمین و با صدای بلند به برادرانش

### کتاب

#### غول مدفون

کتاب غول مدفون اثر کازوتو ایشی گورو توسط نشر چشمه با ترجمه امیرمهدی حقیقت منتشر و روانه بازار شده است. این رمان که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد روایتی است رازآلود



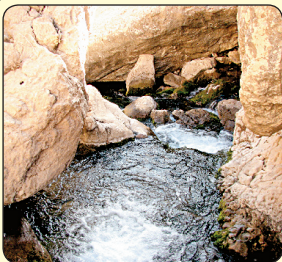
درباره گم شدن و گذشته. رمان در قرن شش میلادی بریتانیا می‌گذرد. فضایی پرچادو و ناامن... زوجی در جست‌وجوی پسر گم‌شده‌شان دل به جاده می‌زنند و هر چه جلوتر می‌روند درمی‌یابند که چگونه در محاصره شخصیت‌های عجیب قرار گرفته‌اند و چه‌قدر زمان بر آنها سیطره دارد. آن‌ها نگران بیدار شدن غولی هستند که زیر خاک نفس می‌کشد.

ایشی گورو در این رمان با احضار باورهای اساطیری یونان قدیم و درهم آمیختن‌شان با تاریخ پرآشوب انگلستان بعد از خروج امپراتوری روم، تصویری نمادین از طبقه محروم و بی‌چیزی می‌سازد که با مردن خو کرده‌اند. این کتاب ۲۷۲ صفحه دارد و به قیمت ۲۴ هزار تومان به فروش می‌رسد.

### گشت و گذار

#### غار سراب

غار سراب در ۵۶ کیلومتری جنوب غربی شهرکرد و حدود ۷ کیلومتری شهر باباحیدر در مسیر دره‌ای زیبا، در مجاورت روستای امیدآباد قرار گرفته است. این غار



شگفت انگیز دو دهانه دارد و به دلیل وجود موانع طبیعی بیش از ۶۰۰ متر از آن قابل دسترسی نیست. از یکی از دهانه‌های غار، آبی خروشان و خنک بیرون می‌آید. ارتفاع سقف غار در بعضی از نقاط به ۱۵ متر می‌رسد. در دالان‌های غار قندیل‌های آهکی زیبا به وفور وجود دارد. نام این غار اشاره‌ای به سرچشمه یا بالای آب دارد. اگر به غار سراب بروید، پس از رسیدن به سرچشمه، باریکه‌ای راهی در طرف چپ چشمه دیده می‌شود که شمارا به دهانه دیگر غار هدایت می‌کند. دهانه غار در میان صخره‌های زمخت و بوته‌های گون وحشی قرار دارد. برای ورود به غار حد اقل چیزی که لازم است روشنایی است و باید از تجربه کافی در غارنوردی برخوردار باشید.

### موزه

#### موزه مستوفی

پردیس مستوفی شوشتر یکی از بناهای تاریخی و ارزشمند این شهر و متعلق به دوره ی قاجار است که این روزها به عنوان یک موزه رستوران از آن استفاده



می‌شود و غذاهای تاریخی و سنتی استان خوزستان را به مشتریان و گردشگران معرفی می‌کند. اما به جز رستوران، عکاسخانه و مرکز صنایع دستی هم در این خانه تاریخی راه اندازی شده است. خانه مستوفی یکی از کاملترین مجموعه‌های بافت قدیم شوشتر به شمار می‌آید که شامل پل، منزل، مسجد و حمام است. منزل مستوفی دارای ویژگی خاص و تزئینات آجر کاری زنده و بدیع تو سسط میراث کاری زنده و بدیع فرهنگی است و یکی از باشکوه‌ترین بناهای این شهر به حساب می‌آید. بد نیست بدانید که مجموعه پردیس مستوفی شوشتر از سوی یونسکو به عنوان مرکز پایگاه اطلاع رسانی میراث فرهنگی و گردشگری شوشتر تعیین شده است.



## ۵۰۰۰ تپالی شیرینی

## میگلی

میگلی یکی از دسرهای لبنانی کم چرب و مناسب برای سیستم‌های هاضمه می‌باشد. زیبایی این دسر در سادگی، طعم و ساختار آن است.

## ● مواد لازم

آب	۶ پیمانه
شکر	یک پیمانه
آرد برنج	یک پیمانه
پودر دارچین	۲ قاشق
زیره سیاه	۳ قاشق چای خوری
پسته و بادام	برای تزیین
کشمش و نارگیل	برای تزیین

## ● طرز تهیه:

۳ پیمانه آب را در ظرف مناسبی روی حرارت به جوش آورید. شکر و ادویه‌ها را اضافه نموده و به خوبی مخلوط کنید تا شکر حل شود. آرد برنج را به همراه ۳ پیمانه آب در ظرفی جداگانه به خوبی مخلوط کنید. مخلوط آرد را به آب



جوش و شکر اضافه کنید. اجازه دهید با حرارت زیاد بجوشند. سپس حرارت را کم کرده و به طور مداوم با قاشق چوبی هم بزنید. حدود ۴۰ دقیقه این کار را ادامه دهید تا مخلوط به غلظت مناسب برسد. در این مرحله مخلوط را از روی حرارت برداشته و در یک ظرف بزرگ سرو یا قالب‌های رامکین جداگانه بریزید. پس از خنک شدن آن را در یخچال قرار دهید. دسر را با بادام، پسته، کشمش، خشکبار و نارگیل یا هرچیز دیگری که تمایل دارید تزیین کرده و سرو کنید. بهتر است از یک شب قبل بادام و پسته را در گلاب و عرق بهارنارنج خیس کنید تا خوش عطر و طعم‌تر شوند.

## ۵۰۰۰ آشپزی خانه سالم

## آبگوشت فلفل

آبگوشت فلفل یکی از غذاهای سنتی استان همدان است که با فلفل سبز مخصوص این استان که حالا فصل برداشتش رسیده، تهیه می‌شود.

## ● مواد لازم:

گوشت و قلم	۲۵۰ گرم
نخود	۱ لیوان
فلفل کبابی	۵۰ گرم
سیب زمینی	۴ عدد کوچک
گوجه فرنگی	۳ عدد
پیاز	۱ عدد
سیر	۲ حبه
زیره سبز	نصف قاشق غذا خوری
زنجفیل تازه	نصف قاشق چایخوری
نمک، زردچوبه	به مقدار لازم

## ● طرز تهیه:

نخود را از چند ساعت قبل با مقداری آب خیس کنید و بعد، جداگانه بپزید و آب آن را خالی کنید. گوشت را همراه با یک عدد پیاز خرد شده و آب روی حرارت بگذارید و نخود آبکش شده، زیره سبز، پوره گوجه فرنگی رنده و تفت داده شده، مقداری زردچوبه، سیر و زنجفیل رنده شده را به گوشت اضافه کنید. در ظرف را ببندید و به مدت دو ساعت روی شعله ملایم بپزید. در قابلمه‌ای مقداری آب جوش بیاورید و بعد از جوشیدن آب، به اندازه‌ای نمک به آن اضافه کنید که طعم آب کاملاً شور مزه شود، همزمان یک ظرف آب خیلی سرد آماده کنید. وقتی آب جوشید، فلفل همدانی را در آن بریزید و بعد از ۳۰-۴۰ ثانیه آبکش کنید و بلافاصله در آب یخ بریزید و ۲-۳ دقیقه بگذارید در آب یخ بمانند. با این کار طعم تلخی فلفل‌ها کاملاً از بین برود. پس از پخت گوشت و حبوبات، فلفل‌ها را به مواد اضافه کرده و ۳۰ دقیقه آخر طبخ، سیب زمینی‌ها را شسته و با پوست داخل آش



بپوشانید. این کار را تکرار کنید تا مواد تمام شوند. لایه آخر مواد را با موزارلا بپوشانید. ظرف را ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در طبقه وسط فر با دمای ۱۶۰ درجه سانتیگراد قرار دهید تا مواد بپزند. برای مطبوع‌تر شدن این غذا می‌توانید از جعفری خرد شده هم استفاده کنید و آن را روی گراتن ریخته و غذا را با آن تزیین کنید.

## ۵۰۰۰ پیش‌پا‌ساز آشپزی

## گراتن بادمجان

گراتن‌ها از آشپزی فرانسوی می‌آیند و به غذاهایی گفته می‌شود که در آنها یک ماده سرخ شده با پودرهای سوخاری، پنیر رنده شده و چاشنی لایه لایه چیده شده و در فر پخته می‌شود. گراتن را با بادمجان، کدو، گوشت و سیب زمینی، مرغ و سبزیجات و انواع کلم درست می‌کنند.

## ● مواد لازم:

بادمجان	۴ عدد متوسط
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
قارچ	۳۰۰ گرم
گوجه فرنگی	۲ عدد متوسط
پنیر موزارلا	۳۰۰ گرم
جعفری خرد شده	۲ قاشق
روغن	به میزان لازم
نمک و زرد چوبه	به میزان لازم

## ● طرز تهیه:

بادمجان‌ها را پوست بکنید و بشوید. وقتی آب آنها گرفته شد، آنها را حلقه حلقه کرده و در روغن سرخ کنید. همچنین می‌توانید بادمجان‌ها را ابتدا در تخم مرغ و پودر سوخاری بغلتانید و بعد سرخ کنید. پیاز را پوست بکنید و نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید. وقتی پیازها سبک شد، گوشت چرخ کرده، نمک و زردچوبه را اضافه کنید و با هم ۵ دقیقه تفت

## ۵۰۰۰ آشپزی خانه سالم

## ۳۰ نکته برای آشپزی با سبزیجات و حبوبات

- حبوباتی چون عدس، ماش، لوبیا و نخود را هرگز در مخلوط کن خرد نکنید زیرا خرد کردن زیاد این مواد غذایی باعث از بین رفتن خواص آنها می‌شود.
- پیاز را هیچ گاه چرخ نکنید چون تلخ می‌شود.
- از سبزیجات معطر مثل نعناع، مرزه، ترخون و... در غذا کم استفاده کنید چون غذا را تلخ می‌کنند.
- سیب زمینی را تنها در موقع مصرف خرد یا رنده کنید و با غذا میل نمایید در غیر این صورت تغییر رنگ می‌دهد.
- سیب زمینی سرشار از پتاسیم است اما برای این که به بهترین شکل از این ماده بهره مند شوید بهتر است آن را با پوست بپزید یا با پوست کن پوست سیب زمینی را بسیار نازک ببرید. چرا که بیشترین میزان پتاسیم سیب زمینی در پوست زیر پوست آن قرار دارد.
- زردچوبه بیش از حد لازم سبب تلخی خوراک می‌شود.
- از آب لیمو ترش مانده استفاده نکنید چون اسیدی می‌شود و طعم بدی به غذا می‌دهد.
- عسل را در یخچال نگه‌داری نکنید.
- از آب لیمو ترش تازه جهت ضد عفونی کردن آب استفاده نمایید.
- سبزیجات را برای ضد عفونی حدود ۱۵ دقیقه در آب و نمک قرار دهید.
- آرد را قبل از ریختن در غذا کمی تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.
- در درست کردن نوشیدنی‌ها از آب میوه تازه استفاده کنید تا نوشیدنی شما خوشمزه‌تر شود.
- بهتر است میوه‌ها و سبزیجات تازه کمتر خرد شوند، خصوصاً در تهیه سالادها. به این ترتیب هم کمتر تغییر رنگ می‌دهند و هم ویتامین‌های آنها بهتر حفظ می‌شود.
- پوست خشک شده لیمو ترش یا نارنج یا پرتقال را می‌توانید به صورت خلال یا پودر در غذاها و نوشیدنی‌ها و مرباجات استفاده کنید.
- برای جلوگیری از تیره شدن رنگ آب سبیب و آب به، از مقدار کمی لیمو ترش تازه استفاده کنید.
- قارچ تازه را برش بزنید و در فریزر نگه دارید تا مدت طولانی تری تازه و قابل استفاده باشد.
- برای جلوگیری از تغییر رنگ قارچ در سالادها، بعد از خرد کردن آن را در کمی آب لیمو ترش تازه نگه دارید.
- در هنگام آب پز کردن سبزی‌ها، اضافه کردن کمی نمک به آب جوش باعث افزایش مزه سبزیجات می‌شود، اما در استفاده از نمک زیاده‌روی نکنید. سبزیجات نباید شور شوند. می‌توانید برای طعم دار کردن سبزیجات به آب در حال جوشیدن کمی دارچین، پوست لیمو یا زنجفیل اضافه کنید.
- سبزیجات معطر (نعناع، ترخون، ریحان، مرزه و...) را در مخلوط کن نریزید چون تلخ و آبدار می‌شوند.
- برای رنگ کردن پودر نارگیل از آب چغندر، آب گوجه فرنگی، آب سبزیجات، آب هویج، آب پرتقال، آب زعفران و غیره استفاده کنید.
- قسمت سفیدی پوست پرتقال یا لیمو ترش را خوب بگیرید چون سبب تلخی غذاها و مرباجات و کیک می‌شود.
- ماده‌ای سمی به نام سولانین در گوجه فرنگی سبزی و نارس وجود دارد که خوردن آن موجب مسمومیت می‌شود و دل پیچه، اسهال و باز شدن مردمک چشم ایجاد می‌کند.
- اگر می‌خواهید مزه سبزیجات از بین نرود و له نشوند، تا زمانی که آب کاملاً به نقطه جوش برسد صبر کنید. سپس سبزیجات (مانند کلم بروکلی و لوبیا سبز) را در آن بریزید و پس از مدت کوتاهی از آب خارج کنید. اگر عجله‌ای ندارید و می‌خواهید سبزیجات نرم شوند، قبل از اینکه آب به نقطه جوش برسد آن‌ها را در آب بریزید و دما را کاهش دهید. این تکنیک معمولاً برای پخت سبزیجات سخت مانند نخود، لوبیا سبز، سیب زمینی، شلغم و سایر سبزیجات ریشه‌ای که

- برای نرم شدن احتیاج به زمان زیادی دارند به کار گرفته می‌شود.
- شلوک یا سبوس برنج یا گندم را در آسیاب آرد کنید و سپس در غذا، ماست و سالاد استفاده کنید. این سبوس سرشار از فیبر و ویتامین ب است.
- بعضی‌ها بعد از خوردن سیب دانه‌های آن را هم می‌جوند. آمیگدالین ماده‌ای است سمی که در دانه‌های سیب یافت شده و رسیدن مقادیر زیاد آن به بدن مشکل ساز است.
- سولانین از ترکیبات گلیکو آلکالوئیدهاست که در سیب زمینی با ظاهر شدن رنگ سبز به ویژه در قشر زیر پوست آن مشخص می‌شود. مقدار زیاد این سم موجب مسمومیت می‌شود که با نشانه‌هایی نظیر سوزش گلو، حالت تهوع و تعریق شدید و نفس تنگی همراه است. سیب زمینی را باید همواره در جای خنک و تاریک نگاه داشت و به هنگام مصرف نیز قسمت‌های سبز رنگ را دور انداخت.
- بعضی از سبزیجات مثل کلم بروکلی و گوجه فرنگی در صورت پخت از جهاتی فواید بیشتری برای بدن پیدا می‌کنند، چون موادی مثل آنتوسیانین‌ها و کاروتنوئیدها بهتر جذب بدن می‌شوند که البته این کار به قیمت از دست رفتن بخشی از ویتامین C آن‌ها تمام می‌شود.
- بهتر است میوه‌ها و سبزیجات در ظرف‌های لعابی پخته شوند تا رنگ آن‌ها تغییر نکند.
- سبزیجاتی که بوی تند و نامطبوعی دارند مانند کلم، گل کلم، شلغم و غیره به مدت زیادی نباید پخت شوند. اگر زمان پخت ما بیشتر از حد معمول باشد بوی آن‌ها شدیدتر می‌شود، زیرا ترکیبات گوگردی موجود در آن‌ها با پخت طولانی تجزیه شده و تولید مواد بدبو می‌کنند.
- تراشیدن پوست پسته هویج به هیچ وجه درست نیست چون اگر توجه داشته باشید شیارهایی در سطح هویج وجود دارد که آن شیارها باعث می‌شود گل و لای در هویج باقی بماند و ضمن پختن رنگ تیره‌ای به خود بگیرند.



## مرض بی خوابی چیست؟

دردهای مزمن بدنی که با بی خوابی همراه هستند یکی از مشکلات رایج افرادی است که دچار این سندرم هستند. افرادی که دچار این سندرم هستند چهار برابر افراد دیگر در روابط و ازدواج خود دچار مشکل می شوند.

این اختلال به طور مشخصی بر جنین اثر می گذارد. والدینی که دچار اختلال بی خوابی هستند فرزندانشان مشکلات رفتاری بیشتری دارند و احتمال اختلال تمرکز، بیش فعالی و افسردگی و وابستگی به مواد اعتیاد آور در آنها بالاتر است. همچنین این اختلال در تشدید برخی از بیماری ها نیز موثر است.

این اختلال احتمال ایجاد بیماری های قلبی را بالا می برد. اعتیاد به مواد مخدر و الکل نیز به طور مشخصی با بیماری اختلال خواب ارتباط دارند.

همچنین احتمال ایجاد عفونت های باکتریایی، ویروس ها و سرماخوردگی نیز با وجود اختلال خواب بیشتر می شود.



بسیاری از افراد بزرگسالی که از اختلال اضطراب پس از تروما رنج می برند از مرض بی خوابی رنج می برند.

مرض بی خوابی یک بیماری شایع است که پیامدهای گسترده ای بر سبک زندگی افراد، روابط، کار و شرایط جسمی و روحی فرد دارد.

این بیماری به شکلی گسترده در میان مردم در جوامع مختلف شهرنشینی رواج دارد و عوارض آن نه تنها سلامت فرد را تهدید می کند بلکه در روابط و زندگی روزمره نیز اختلال ایجاد می کند. از عوارض این بیماری خستگی مفرط در طول روز و احساس کسالت شدید است.

یکی از دلایل مرخصی افراد از کار بخاطر احساس کسالت ناشی از مرض بی خوابی است.

پیامدهای بی خوابی بسیار مهم و جدی هستند. در افراد مسن این بیماری منجر به مصرف بالای داروهای خواب آور و ضد افسردگی شده است و به طور کلی این سندرم لذت بردن از زندگی را به شدت کاهش می دهد. بسیاری از فعالیت های بدنی در این حالت کاهش پیدا می کنند و بیماری های مرتبط با افسردگی افزایش پیدا می کنند.

## چاره های برای میخچه پا

یک درمان موثر کم هزینه و راحت میخچه استفاده از سیر خام است.

روزانه از سیر برای درمان میخچه استفاده کنید. پاها را کاملاً بشوید و خشک کنید. یک سیر را نصف کنید و روی میخچه ها بمالید. سپس جوراب بپوشید و این کار را به مدت یک ماه انجام بدهید. روزانه اینکار را دوبار تکرار کنید و اثر آن را در درمان قطعی میخچه پا مشاهده کنید.

میخچه یک مشکل پوستی ناراحت کننده است که بسیاری از افراد در طول زندگی آن را تجربه می کنند.

تنگی کفش یا اضافه وزن باعث ایجاد میخچه می شوند و با ور آمدن پوست و ضخیم شدن آن پیش می رود. میخچه را باید جدی گرفت. چون بی توجهی به آن شما را مجبور میکند که آن را با جراحی خارج و درمان کنید.

میخچه محدوده بسیار کوچکی از پا را درگیر می کند و معمولاً برجسته است، در یک نقطه رشد می کند، ضخامت زیاد دارد و می تواند در عمق پوست نیز نفوذ کند.

میخچه به دلایل مختلفی به وجود می آید. پوشیدن کفش یا جوراب تنگ، تماس بیش از اندازه انگشتان با رویه کفش، پوشیدن کفش یا صندل بدون جوراب و پیاده روی طولانی و مستمر، استفاده از کفش های پاشنه بلند و تنگ، عدم درمان قوس کف پا و افزایش فشار بر انگشتان و سینه پا و در نهایت تقسیم نامتعادل وزن روی پاها از جمله عواملی است که موجب می شود پا و انگشتان آن در معرض فشار قرار بگیرند و احتمال ابتلا به میخچه در آنها تقویت شود.



## درمان شوره سر

است. برای درمان شوره سر شما باید چربی پوست سر و همچنین بیماری های پوستی را درمان کنید. برای تشخیص درست باید به پزشک مراجعه کنید و متناسب با دلیل ایجاد شوره سر آن را با شامپوی مناسب درمان کنید. اگر شوره سر زیاد است از خواراندن پوست سر و یا استفاده از روش های خانگی برای درمان استفاده نکنید.

تشخیص و نحوه درمان را به پزشک بسپارید. در صورت استفاده از شامپوهای ضد شوره سر مراقب باشید که حساسیت و التهاب و قرمزی ایجاد نکنند و استفاده از آنها را با وجود هر کدام از این علائم متوقف کنید.

شوره سر علاوه بر مشکلاتی که برای سلامت پوست سر دارد در میزان اعتماد به نفس و احساس ناخوشایندی نیز اثر دارد. پوست کف سر هم مثل پوست نقاط دیگر بدن است. به طور معمول پوست انسان هر سی روز یک بار ریزش می کند اما در افراد با شوره سر مشخص است که این اتفاق هر هفت روز یک بار می افتد. شوره متوسط سر چندان نگران کننده نیست اما شوره شدید نشانه یک مشکل جدی مثل قارچ، عفونت و مشکلات پوستی است.

شستشوی منظم و دقیق پوست سر با شامپوهای درمانی یک راه درست برای درمان



## نکته های مهم برای آرایش روی پوست پر از آکنه

آرایش نکنید و اجازه بدهید آکنه ها کاملاً درمان شوند. بعد از درمان آکنه ها هم باید چند نکته را رعایت کنید. اول اینکه نباید فوراً سراغ لوازم آرایشی و آرایش های چرب بروید. حداقل تا مدتی باید اجازه بدهید منافذ پوست اکسیژن کافی دریافت کنند. حفره ها و منافذ پوست نباید با کرم پودر و پودرهای آرایشی بسته شوند چون اینکار دوباره پوست را مستعد ایجاد عفونت می کند.

پوست های آکنه با مصرف لوازم آرایشی چرب و روغنی حساس تر می شوند. لوازم آرایشی را درست انتخاب کنید. پوست های چرب نسبت به محصولات کرمی و مرطوب کننده ها حساس تر هستند. کرم پودرها و انواع کرم های دیگر را بر پایه نوع پوست انتخاب کنید و هر چیزی را روی پوستتان نمالید. به کیفیت محصولات توجه کنید و از سلامت مواد به کار رفته در مواد آرایشی و بهداشتی مطمئن شوید.

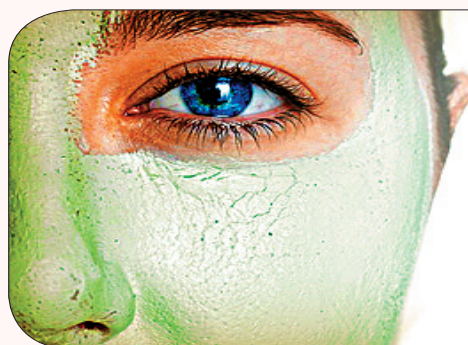
اگر دوست دارید در طول روز آرایش کنید بهتر است آرایشی ملایم کنید و در انتهای روز آرایش را با مواد مناسب پاک کنید و اجازه بدهید پوست در تمام طول شب پاکیزه و منافذ پوست به راحتی اکسیژن لازم را دریافت کنند. یادتان باشد که یک عادت بد و رایج خوابیدن با آرایش پوست است که سلامت و زیبایی پوست را به خطر می اندازد هرگز با آرایش و کرم های آرایشی نخوابید و ترجیحاً دلیل خاصی آرایش نکنید.



وقتی پوستتان پر از آکنه است باید نسبت به پوست و محصولات آرایشی و بهداشتی ای که برای آن استفاده می کنید آگاه باشید. استفاده نادرست از کرم ها و پودرهای آرایشی می تواند وضعیت آکنه ها را بدتر کند. اگرچه مصرف محصولات آرایشی مناسب نه تنها آکنه ها را پنهان می کند بلکه می تواند راهی برای درمان آنها نیز باشد.

اگر صورتتان آکنه زیادی ندارد اما به هر حال جوش می زند نباید روی پوست آرایش سنگین کنید. آرایش باید کاملاً سبک و ملایم باشد. آرایش روزانه و زیاد وضعیت پوست را بدتر می کند. اگر آکنه ها زیاد هستند بهتر است

## ماسکی برای صورت چرب و پر از آکنه



را با آب ولرم بشوید. این ماسک برای فصل های گرم و برای کسانی که در گرمای هوا بیشتر دچار آکنه پوستی می شوند موثرتر است. یادتان باشد عوامل گوناگونی در بروز جوش صورت دخیل هستند مانند: مشکلات هورمونی، غدد و یا تخمدان. همچنین بعضی از جوش ها در فصل گرما بیشتر می شوند. در هر صورت باید به تغذیه سالم توجه داشت و از خوردن زیاد چربی ها و ادویه ها خودداری کرد.

برای لایه برداری و درمان پوست صورتتان از این ماسک ساده استفاده کنید. برای تهیه این ماسک شما به یک تکه سیب کوچک، یک تکه خیار، یک چهارم سیب زمینی و کمی بادام خشک دارید. همه این مواد را در مخلوط کن بریزید و یک مایع غلیظ تهیه کنید. پس از تمیز کردن صورت از آلودگی های محیطی ماسک را روی پوست بمالید و ماساژ بدهید. چند دقیقه صبر کنید و سپس پوست



## • ریحانه دوستدار

فقط در صورتی می‌توانید خشونت خانگی را متوقف کنید که آن را بشناسید و راه مقابله با آن را بلد باشید. بسیاری از مردم اصلاً نمی‌دانند که در رابطه‌ای خشونت‌آمیز قرار گرفته‌اند و یا راه درست مقابله با آن را نمی‌شناسند. برخی فکر می‌کنند تنها کاری که در یک رابطه خشونت‌آمیز از آنها بر می‌آید مدارا و یا پنهان کردن خود از موقعیت خشونت بار است. اما مقابله با خشونت نیاز به برخوردی جدی دارد.

### خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی یعنی هر نوع تهدید، خشونت و رفتارهای آزاردهنده در خانه. خشونت خانگی نه تنها تهدید مرد یا زن بالغ است بلکه همواره با خشونت علیه کودکان نیز همراه است. در خشونت خانگی یک نفر با کنترل، تحقیر و تهدید افراد خانواده یا شریک زندگی به دیگری خشونت روا می‌دارد.

### چه کسانی از خشونت آسیب می‌بینند؟

زنان و مردان هر دو در معرض خشونت خانگی هستند. انجمن کنترل بیماری‌های آمریکا می‌گوید از هر سه زن یک نفر و از هر چهار مرد یک مرد در معرض خشونت است. خشونت خانگی برای همه افراد با هر نژاد، قومیت، فرهنگ، مذهب و ملیتی اتفاق می‌افتد.

توان و قدرت جسمی یا موقعیت اجتماعی افراد چندان تأثیری در پیشگیری از خشونت خانگی ندارد و هر فردی با هر موقعیتی ممکن است به اشتباه در یک رابطه خشونت‌آمیز قرار بگیرد. اما یادآوری این نکته ضروری است که فرهنگ یک جامعه در تشدید و رواج خشونت‌ها تأثیر زیادی دارد. تعریفی که از روابط میان افراد در یک جامعه ارائه می‌شود می‌تواند حاوی الگوهای خشونت‌آمیز باشد. به همین دلیل است که خشونت در برخی از جوامع و فرهنگ‌ها رواج بیشتری دارد.

برای مثال در جوامعی که زنان حق انتخاب فرد مورد علاقه خود برای ازدواج را ندارند این کار تحمیل یک عقیده و رفتاری خشونت‌آمیز با زنان است. به همین ترتیب موارد زیادی از انواع خشونت‌ها وجود دارند که در بستر اجتماع و فرهنگ و سنت شکل می‌گیرند.

### چرا قربانیان خشونت از رابطه برون نمی‌روند؟

ترک یک رابطه خشونت‌آمیز بهترین انتخاب برای فردی است که به هیچ ترتیبی نمی‌تواند آن را مهار کند و از آن در امان بماند. با این حال این تصمیم ساده‌ای برای افراد در معرض خشونت نیست. در بسیاری از فرهنگ‌ها انتخاب منطقی، انتخاب برای رهایی و نجات خود از خشونت نیست. با وجود فشارهای فرهنگی ترک یک رابطه کار دشواری است. ملاحظات زیادی وجود دارد که مانع یک تصمیم درست در این زمینه می‌شود. برای ترک یک رابطه خشونت‌آمیز فرد قربانی باید بداند که پس از ترک رابطه چه می‌تواند بکند، چه حمایت‌هایی دارد، وضعیت مالی‌اش چگونه خواهد بود، آینده کاریش چگونه خواهد شد و پس از این تا چه میزان امنیت

## خشونت را بشناسید و متوقف کنید



و آسایش خواهد داشت. ترس از آینده و ناامیدی از آن، ترس از مواجهه با واکنش دیگران، عدم حمایت و اعتماد به نفس پایین این تصمیم‌گیری را دشوار می‌کنند.

### چرا خشونت از همان ابتدا آشکار نیست

دلایل پنهان ماندن خشونت در آغاز یک رابطه مشخص و محرز هستند. یکی از چیزهایی که باعث می‌شود متوجه خشونت در ابتدای رابطه نشوید علاقه زیاد و دلدادگی است. در روابط بر پایه احساسات شدید افراد معمولاً بسیاری از رفتارهای اشتباه، خشونت‌آمیز و آزارها را نادیده می‌گیرند. امید به تغییر یک رابطه و همچنین این برداشت که این فقط یک مورد قابل اصلاح است مانعی جدی در تشخیص خشونت در ابتدای رابطه هستند.

علاوه بر این برخی از آزارگرها بازیگران خوبی هستند. آنها می‌توانند در ابتدای رابطه افکار بیمارگونه و وسواسی خود را پنهان کنند. به طور کلی بی‌توجهی به علائم خشونت در ابتدای رابطه باعث می‌شود که فرد گمان کند خشونت بعدها شکل گرفته است.

علاوه بر این مثلاً زنان باورهای اشتباهی نسبت به علاقمندی یک مرد به زن و یک رابطه عاشقانه دارند. این تصور اشتباه وجود دارد که آدمی که دوست دارد حسود است، احساس مالکیت می‌کند، غیرت دارد، نیازمند است و همه اینها از خواستن زیاد است. در حالی که تصور مالکیت زن برای مردان یک باور خطرناک و اشتباه است. نادیده گرفتن علائم اولیه رفتارهای خشونت‌آمیز به این دلیل که جذابیت‌های فردی بر آن غالب است هرگز یک رابطه خوب نساخته است.

### چه چیزی طبیعی و چه چیزی غیر طبیعی است؟

این طبیعی است که آدم‌ها مراقب و متوجه یکدیگر باشند. طبیعی است که در یک رابطه عادی هم دچار سوء تفاهم، اختلاف نظر، پرخاشگری و بدرفتاری شوید اما این عادی نیست که همه

زندگی‌تان تبدیل به یک نگرانی و استرس دائمی در برابر رفتارهای آزاردهنده و خشونت‌آمیز باشد. اگر دائماً به این فکر می‌کنید که چگونه باید واکنش نشان بدهید و چه راهکاری برای برخورد و مواجهه با طرف مقابل در اختیار دارید این به معنای آن است که مشکلات اساسی در این رابطه وجود دارد. این طبیعی نیست که شما دائماً به واکنش خود در برابر یک فرد فکر کنید و آن را ارزیابی کنید.

### نجات یافتن با وجود ادامه رابطه

قرار گرفتن در معرض خشونت خانگی ضرورتی برای ترک رابطه نیست. خیلی از زنان و مردان بخاطر ملاحظات شخصی و با دلایل خود

یکی از چیزهایی که باعث می‌شود متوجه خشونت در ابتدای رابطه نشوید علاقه زیاد و دلدادگی است. در روابط بر پایه احساسات شدید افراد معمولاً بسیاری از رفتارهای اشتباه، خشونت‌آمیز و آزارها را نادیده می‌گیرند

ترجیح می‌دهند رابطه را ادامه بدهند و وضعیت خود را در رابطه بهبود بدهند. علاوه بر این همه روابط خشونت‌آمیز به یک اندازه شدید نیستند. برخی از رفتارها قابلیت اصلاح دارند و ممکن است کسی بخواهد تلاش و تمرکزش را بر روی حفظ رابطه قرار بدهد. با این حال برای حفظ یک رابطه باید به این موارد توجه کنید:

- در این رابطه همواره باید بتوانید فرصت و آزادی عمل داشته باشید.
- شما باید درک درستی از شرایط خود پیدا کنید
- شما باید در هر شرایطی قدرت انتخاب داشته باشید.

- محدودیت‌های درست و منطقی برای رابطه ایجاد کنید.

- بر حق خود پافشاری کنید.

### اگر می‌خواهید رابطه را ترک کنید

برای ترک رابطه خشونت‌آمیز نیز باید آمادگی کافی داشته باشید. بدون شک شما به دلایل موجه و قانونی برای ترک رابطه نیاز دارید. در این صورت باید مدارک لازم را جمع‌آوری کرده باشید. علاوه بر این خودتان نیز باید آمادگی روحی این انتخاب مهم را داشته باشید. در صورتی جدایی شما یک راهکار مطمئن است که هیچگونه تهدیدی از جانب فرد مقابل وجود نداشته باشد و یا اگر تهدیدی وجود داشته باشد شما راهکارهای مقابله با آن را بلد باشید. حمایت‌های روانی و عاطفی و اجتماعی نیز پیش شرط‌هایی برای جدایی هستند.

موارد بسیار دیگری نیز وجود دارند. به این دلیل برای یک تصمیم و عملکرد درست مهم است که با انجمن‌های حمایتی برای قربانیان خشونت‌های خانگی در تماس باشید و گام‌های درستی در این زمینه بردارید.

### چگونه مهارت‌های امنیتی را در برابر خشونت بالا ببرید؟

برای اینکه بتوانید در برابر خشونت رفتار درست، واکنش مناسب و تصمیم قطعی بگیرید باید مهارت‌های فردی خود را در زمینه امنیت بالا ببرید. برای این کار باید نشانه‌های خشونت را بشناسید و همیشه نسبت به آنها هشیار باشید. در خشونت‌های شدید و تهدیدهای جدی که امنیت جسمی و روانی به شدت تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند توسعه مهارت کنترل احساسات و حفظ آرامش یک راهکار اساسی است. علاوه بر این باید یاد بگیرید که خود را از قرار گرفتن در معرض هرگونه خشونت جسمی، جنسی، عاطفی و روانی محافظت کنید. اگرچه این کار ساده‌ای نیست اما اجتناب از آن تا اندازه‌ای از آسیب‌های آن کم می‌کند.

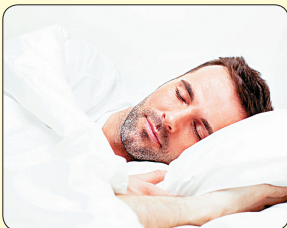
علاوه بر این شما باید مهارت‌های جنگیدن را نیز بلد باشید. این یعنی اگر نتوانسته‌اید خانه و محیط را ترک کنید در برابر کسی که علیه شما ایستاده است ابزار مناسب جنگیدن را داشته باشید. بی‌دفاع ماندن در برابر کسی که اشیا را به سمت شما پرت می‌کند یا ضعف نشان دادن در برابر کسی که شما را به باد تحقیر و توهین گرفته است و ضعف جسمی در برابر کسی که به راحتی به شما حمله ور می‌شود و کتک کاری می‌کند وضعیت شما را بدتر خواهد کرد. ناتوانی شما در برابر خشونت، به شدت آن می‌افزاید و آسیب‌های آن را چندین برابر می‌کند.

البته این به معنای آن نیست که اگر طرف مقابل برای تهدید شما چاقو برداشت شما هم باید یک چاقو بیرون بیاورید. در واقع جنگیدن با سلاح مشابه باید آخرین ابزار شما برای مقابله با خشونت باشد اما این مهم است که بتوانید از خودتان در برابر یک خشونت شدید دفاع کنید.

## همسران و یافته‌ها

### تفاوت خواب مردان با زنان

شاید فکر کنید زن‌ها و مردها فقط در روحیات متفاوتند و وقتی پای عملکردهای طبیعی بدن به میان می‌آید مشابه هم عمل می‌کنند. اما شما اشتباه می‌کنید! تحقیقات نشان می‌دهد حتی خواب زوج‌ها هم از الگوهای متفاوتی پیروی می‌کند. خواب کافی در شب باعث افزایش قدرت مغزی زن‌ها می‌شود، در حالی که مردها این توانایی مغزی را اغلب با چرت‌های



کوتاه به دست می‌آورند. دانشمندان مرکز تحقیقاتی «ماکس پلانک»، الگوهای خواب ۱۶۰ فرد بزرگسال را مورد بررسی قرار دادند تا دریابند خواب چگونه بر روی ظرفیت فکری آنها تأثیر می‌گذارد. آنها محورها خواب را که هنگام فعالیت مغز در بالاترین سطح خود هستند مورد بررسی قرار دادند تا بتوانند ارتباط بین اشکال مختلف خواب را دریابند و در نهایت، دریافتند محورها خواب که با امتیازهای بالاتر تست IQ مرتبط بود، زمانی افزایش می‌یافت که زنان وارد مرحله «خواب بدون رؤیا» می‌شدند. برای مردان، چنین پیوندی طی خواب بی‌رؤیا مشاهده نشد. با این حال، تجزیه و تحلیل فعالیت مغزی مردان نشان داد که تحریک مشابه مغز آنها زمانی رخ می‌دهد که آنها در حال چرت زدنند.

## توصیه‌های عاشقانه

### غر زدن ممنوع!

همیشه شنیده‌ایم که خانم‌ها عاشق حرف زدن هستند و تنها با حرف زدن آرام می‌گیرند. خانم‌ها معمولاً وقتی از چیزی عصبانی می‌شوند مرتب درباره اش حرف می‌زنند و به اصطلاح غرغر می‌کنند. اما واقعیت این است که این اخلاق هر قدر هم در ذات زنان باشد مردها را کلافه می‌کند. همسر شما نمی‌تواند مدتی طولانی به غرغرها، درد دل‌ها و ناراحتی‌های



شما گوش دهد بدون این که این کار تا انتها تأثیر خود را از دست بدهد. اگر از مردها بپرسید، می‌گویند غرغر زن‌ها بدترین کابوسشان است. همین غرغر صمیمیت و مهربانی بین همسران را از بین می‌برد و همسران را فراری می‌دهد.

اگر فقط از احساسات خود حرف بزنید و بخواهید خودتان را تخلیه کنید یا اگر فقط انتقادهایتان را با همسران در میان بگذارید و از نقاط قوت یا او چیزی نگویید، خیلی زود او را از خودتان دلزده می‌کنید. کمی شاداب‌تر و مثبت‌تر باشید. سعی کنید آنچه که را واقعاً ضروری است بگویید و بقیه را با خودتان حل و فصل کنید. مطمئن باشید همسران هم خوشحال‌تر خواهد بود.



# با آشیانه خالی‌ام چه کنیم؟

• ریحانه دوستدار



خانه ما شبیه آشیانه پرنده‌هاست. بچه‌ها بزرگ می‌شوند، پرواز کردن را یاد می‌گیرند و برای شروع زندگی مستقل ما را تنها می‌گذارند. ترک خانه توسط فرزندان می‌تواند والدین را دچار بحران کند. بچه از خانه رفته است اما گویی عشق، دوستی، رابطه، شادی و لذت‌های جمعی را نیز از خانه برده است. این برای پدر و مادر زمانی پر از اندوه، تنهایی و ناامیدی و افسردگی است. واقعیت این است که بچه‌هایی که راه زندگی‌شان را پیدا کرده‌اند دیگر به خانه باز نمی‌گردند و این بخشی مهم در تجربه ما به عنوان یک والد است. اکنون زندگی راه تازه‌ای پیدا کرده است، طبیعی است که این تغییر بزرگ باعث ناراحتی و حال بد شود اما با این حال ما باید راه کنار آمدن با این شرایط تازه را یاد بگیریم.

اگر فرزندان به تازگی خانه را ترک کرده و خانه را از حضور دائمش خالی کرده است شاید بتوانید از این راهکارها برای کنار آمدن با احساس اندوه و سازگاری با این دوره جدید استفاده کنید.

## سندرم آشیانه خالی را بشناسید

اگر سندرم آشیانه خالی را درست بشناسید می‌توانید موقعیت خود را بهتر ارزیابی کنید. این سندرم علاوه بر احساس اندوه، یاس و غم از دست دادن با احساس بیماری، خستگی و درماندگی، احساس بی ارزشی و عدم اطمینان همراه است. این سندرم اغلب وضعیتی روانی است که زنان را درگیر می‌کند اما هر کس دیگر که بیشترین مسئولیت را در نگه داری از کودک داشته باشد دچار این نوع بی‌ثباتی روانی و فکری می‌شود. سندرم آشیانه خالی زندگی روزمره را مختل می‌کند و والد توانایی برقراری ارتباط سالم با محیط زندگی را از دست می‌دهد.

## آمادگی برای جدایی

چیزی که والدین باید تمرین کنند آمادگی برای روزی است که فرزندان خانه را ترک خواهد کرد. اگر فرزندان در سال‌های آینده برای

تحصیل، مهاجرت یا ازدواج و کار، خانه را ترک خواهد کرد خوب است که برای روزهای پیش رو آمادگی داشته باشید. سعی کنید از نظر احساسی خودتان را آماده کنید تا ناگهان این واقعیت برایتان دردناک و غیر قابل تحمل به نظر نرسد. گاهی در این مورد با هم حرف بزنید و به فرزندان در این دوره یاد بدهید که چگونه یک زندگی مستقل بدون شما را مدیریت کنند. شستن لباس، پختن غذا، تعمیر ماشین، تعمیر خانه، کنار آمدن با همسایه‌ها، اجاره کردن خانه، خرید ضروریات و تفریح‌های سالم را به فرزندان یاد بدهید.

یکی از دلایلی که دوری از فرزند را دشوار می‌کند ترس آنها از ناتوانی فرزند در برابر زندگی است. والدین دائماً نگران هستند که فرزندان نتوانند از عهده زندگی مستقل خودش بر بیایند. به همین دلیل با ایجاد نگرانی برای خود و اطرافیان مانع بسیاری از تصمیم‌گیری‌های مهم در زندگی فرزندان می‌شوند. ترسید و به جای ترس سعی کنید راه یک زندگی مستقل و بدون وابستگی‌های شدید را به او بیاموزید.

## افکار منفی را تغییر بدهید

هم شما و هم فرزندان احساس بهتری خواهید داشت اگر به این دوره از زندگی و به این تغییر مهم به عنوان یک سفر هیجان‌انگیز نگاه کنید. شما باید دائماً به خودتان یادآوری کنید که فرزندان یک انسان آزاد و مستقل است که حق انتخاب‌های فردی دارد. او نمی‌تواند بخاطر احساس شما راه زندگیش را تغییر بدهد و به عنوان والدی که همیشه خیر و خوشی فرزندان را خواسته‌اید باید آن را عملاً هم نشان بدهید. فرزندان را برای تصمیم‌مهم‌اش تحسین کنید و اجازه بدهید او در این مسیر تجربه‌های خودش را داشته باشد. ترس شما از زندگی بدون او ترسی خودساخته است. برای اینکه باور کنید این واقعیت ترسناک نیست جوانی خودتان را به یاد بیاورید؛ روزی که خانه را برای شروع زندگی مستقل

خود ترک کردید.

## راه‌های ارتباط را از دست ندهید

یکی از راه‌های کنار آمدن با سندرم آشیانه خالی پیدا کردن راه‌های مناسب و سالم برای حفظ ارتباط صمیمانه با فرزند است. شما به شدت احساس تنهایی و خلایمی کنید چون فرزندان مثل همیشه در کنار تان نیست، صدایش را از اتاقش نمی‌شنوید، وقت غذا تنها هستید و دیگر دغدغه‌های شما برای مراقبت از او بی‌معناست. چیزی که واقعا در این شرایط برایتان موثر است داشتن یک ارتباط سالم و درست با فرزندان است. با فرزندان تماس بگیرید و صدا و تصویرش را ببینید. از راه‌های ارتباط اینترنتی بیشتر استفاده کنید تا صمیمیت رابطه‌تان حفظ شود. او هرگز از اینکه روزانه یک پیام محبت‌آمیز از شما دریافت کند ناراحت نمی‌شود. هر از چندگاهی دیدارهایی داشته باشید. اگر در یک شهر زندگی می‌کنید دیدارهای هفتگی داشته باشید. برای حفظ یک رابطه خوب با فرزندان نباید او را کنترل کنید، نباید انتظار داشته باشید که او دائم در دسترس تان باشد و توقع نداشته باشید او شما را در جریان همه چیز قرار بدهد.

## حمایت‌ها را بی‌دیرید

کنار آمدن با شرایط تازه واقعا دشوار است. بسیاری از افراد نمی‌توانند به طور مستقل با این شرایط سازگار شوند اما حمایت‌های اطرافیان در بهبود اوضاع واقعا موثر است. اگر نمی‌توانید با اندوه جدایی کنار بیایید و احساس فقدان شدید می‌کنید و زندگی روزمره‌تان مختل شده است شما به حمایت اطرافیان، کمک مشاور و دوستانتان احتیاج دارید. درمان‌هایی از طریق شناخت هویت، درمان‌های ویژه افسردگی و برنامه‌ریزی‌های تازه برای زندگی برای تغییر این شرایط موثر هستند. چیزی که شما به آن نیاز دارید تمرین زندگی مستقل، لذت بردن از زندگی تازه و پیدا کردن انگیزه‌های تازه است. در عین حال شما باید این وابستگی شدید را درمان کنید و این فکر که همیشه باید مراقب یک نفر باشید و هویت خود را از طریق حضور دیگران تعریف کنید تغییر بدهید. اندوه‌تان را بشناسید و به فکر درمان خودتان باشید. بی‌توجهی و نادیده گرفتن حال‌تان را بهتر نمی‌کند چیزی که حال روحی تان را بهتر می‌کند لذت بردن از زندگی است. برای اینکه از زندگی تان لذت ببرید باید به خودتان توجه کنید.

رویکرد تازه‌ای در زندگی تان بنا کنید. نام آن را رویکرد «بگذار برو» می‌گذارم. وقتی چنین رویکردی در زندگی تان داشته باشید تعلق خاطر شدید را کنترل خواهید کرد و احساس خوشایندی خواهید داشت. این نوع نگاه به زندگی به شما کمک می‌کند در برابر از دست دادن مقاومت بیشتری داشته باشید، رهاتر باشید و ترس‌هایتان کمتر باشد.

## چند راهکار موثر

– دائماً به اتاق خالی فرزندان نروید. اگر لازم است این اتاق را با نظر همه اعضای خانواده تغییر کاربری بدهید. یادگاری‌ها را حفظ کنید اما به شکل بیمارگونه خود را به خاطرات پیوند نزنید. از الگوی «بگذار برو» استفاده کنید.

– خود را از غرق شدن در خاطرات سال‌های گذشته بیرون بکشید. اجازه ندهید خاطره‌ها تبدیل به یادآوری‌های تلخ شوند. قرار نیست خاطرات تان را دور بریزید اما باید در یادآوری آنها کنترل داشته باشید. برای اینکه در خاطرات غرق نشوید از راه‌هایی که حواستان را پرت می‌کند استفاده کنید.

– به فکر رابطه‌های تازه باشید. حالا وقت کافی برای پرداختن به کارهای تازه و روابط جدید دارید. هر چیز تازه‌ای به زندگی شما انگیزه و روحیه می‌دهد. علاوه بر دوستان تازه می‌توانید یک شغل تازه را شروع کنید یا یک فعالیت آموزشی را از سر بگیرید. سرگرمی‌های تازه و متفاوت پیدا کنید. کارهای نکرده را انجام بدهید و آرزوهایتان را دنبال کنید. زندگی روزمره‌تان را تغییر بدهید.

سندرم آشیانه خالی می‌تواند به یک بحران جدی در دوره خاصی از زندگی تان تبدیل شود. اگر این راهکارها را مفید نمی‌دانید و احساس خوشایندی ندارید توصیه من به شما این است که حتماً یک روان‌درمانی را برای تغییر الگوهای شناختی شروع کنید.

## استیپادات رایج

### قصه گویی به جای نصیحت

برای تربیت کودکان به او مدام تذکر می‌دهید؟ با جملات امری و توضیح و تفسیر سعی در راهنمایی فرزندان دارید؟ اگر اینطور است به احتمال زیاد نتیجه رضایتبخشی نخواهید گرفت. برای تأثیرگذاری بیشتر بر فرزندان بهتر است از داستان و قصه کمک بگیرید. کودکان از سنین خاصی به بعد کاملاً خیال پرداز می‌شوند و در مجموع از دوسالگی قادر به جایگزینی خود با شخصیت داستان هستند و می‌توانند الگوبرداری کنند. این ویژگی به شما امکان می‌دهد که بسیاری از ویژگی‌های مناسب اخلاقی را در غالب داستان به کودک منتقل کنید. پس برای فرزندان کتاب‌های خوب بخريد و قصه‌های آموزنده بگوئيد.



قصه‌هایی که قهرمان آن همه کارهایی که شما از فرزندان انتظار دارید انجام می‌دهد و شخصیت منفی‌اش، عادت‌های بد فرزند شما را دارد. چرا که قصه گویی یک روش غیرمستقیم برای ارائه ویژگی اخلاقی مطلوب است که ممکن است در بیان مستقیم آن با مقاومت کودک مواجه شویم. به همین دلیل داستان می‌تواند تأثیر زیادی بر شخصیت و ویژگی اخلاقی کودکان بگذارد.

## بچه‌ها و یافته‌ها

### فرزندان طلاق و بحران اعتماد به نفس

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که تداوم مشاجرات والدین پس از جدایی آنها از یکدیگر، می‌تواند اعتماد به نفس فرزندان را برای مدت طولانی از بین ببرد. محققان دانمارکی دریافتند جوانانی که شاهد تداوم مناقشات و برخورد والدین خود پس از جدایی از یکدیگر باشند، تا سال‌ها بعد اعتماد به نفس پایین خواهند داشت، اما تأثیر طلاق‌های توافقی تا این اندازه درازمدت و مخرب نیست. در این مطالعه ۸۰۰ جوانی که والدین آنها از هم جدا شده بودند، شرکت کردند.



پیشتر، از این افراد در ۱۵ سالگی خواسته شده بود که نحوه رفتار والدین خود را پس از طلاق و وضعیت روابط خود را به هر دو آنها تشریح کنند. محققان عزت نفس این کودکان را در سن ۱۸ سالگی طبق شاخص رسمی جهانی اندازه‌گیری کردند. نتایج تحقیق نشان داد فرزندان که پدر و مادر آنها اختلاف شدید داشتند، در قیاس با فرزندان که والدین آنها طلاق تفاهمی گرفته بودند، در سن ۱۸ سالگی دچار کمبود عزت نفس بودند و این تأثیر طولانی مدت است.





امروز در تاریخ

## جعل وصیت شاه سلیمان صفوی

در سال ۱۶۹۴ صدر اعظم ایران (بزرگ وزیر) با تحریف مطلب به وصیت شاه متوفی اعتنا نکرد، مصالح ایران و ایرانیان را قربانی خودخواهی هایش ساخت، و سلطان حسین را که نه مدیر بود و نه مدبر به شاهی برگزید. صدر اعظم با این خیانت به امانت (تحریف و جعل توصیه متوفی) باعث جنگ داخلی ایرانیان و انحطاط ایران شد.

شاه سلیمان صفوی که دارای هفت پسر بود پس از ۲۸ سال سلطنت در گذشت و پیش از آن، چنین وصیت کرده بود: «با این که سلطان حسین فرزند ارشد من است، به دلیل خج و کمرویی و علاقه مندی اش به عزلت و تن آسایی (تن آسانی)، و عدم تبخیر در امور کشوری و نداشتن تجربه در سیاست و تنظیم امورات ارتش، به مصلحت مملکت و ملت است که سلطان مر قاضی [پسر کوچکتر] شاه شود ....» ولی وزیر اعظم و بیشتر درباریان وقت که مادرانشان گرجستانی بودند و احساس ایران دوستی نداشتند! به منظور رسیدن به مقاصد مادی خود و از دست ندادن قدرت، وصیت شاه متوفی را تحریف کردند و ۱۴ آگوست ۱۶۹۴ اعلام داشتند که شاه سلیمان وصیت کرده که بزرگان کشور از میان سلطان حسین صلحجو و آرام و سلطان مر قاضی سختگیر و رزمی یکی را انتخاب کنند و از آنجا که سلطان حسین بزرگتر و مردی حلیم است وی را انتخاب کرده ایم!... «تاریخ» نشان می دهد که این انتخاب مغرضانه، ایران را در آستانه نابودی قرار داده بود که نادر آن را موقتاً نجات داد.

## یادداشت های تاریخی سلیمان سیرافی از دیدار از چین

۱۴ آگوست ۱۸۱۱ ترجمه یادداشت های سلیمان سیرافی که در قرن نهم میلادی از چین دیدار کرده بود در پاریس انتشار یافت (سیراف یک بندر باستانی ایران در ساحل شمالی خلیج فارس است). این یادداشت ها در نیمه اول سده سوم هجری خورشیدی به زبان فارسی تنظیم شده بود. مترجم اروپایی این یادداشت ها، به کتاب عنوان تاریخ داده بود حال آن که عنوان اصلی آن «یادداشت های سفر به چین برای ماندن در تاریخ» بود. رفتن و برگشتن سیرافی (به استثنای زمانی را که در چین گذرانیده بود) پنج ماه طول کشیده بود.

www.iranianshistoryonthisday.com

قاب امروز



شانزدهمین نمایشگاه بین المللی صنعت خودرو - عکاس اشرف طباطبایی - مهر

سرایه

آن همه در تست، ز خود می رمی  
حرص خزانست و قناعت بهار  
نیست جهان را ز خزان خرمی  
مغز بری در غم نغزی ببر  
بر اسسد و پیل زن ار رستمی  
همچو ملک جانب گردون ببر  
همچو فلک خم ده، اگر می خمی  
مولوی

آدمی، آدمی، آدمی،  
بسته دمی، زانک نه آن دمی  
آدمی را همه در خود بسوز  
آن دمیی باش اگر محرمی  
کم زد آن ماه نو و بدر شد  
تا نژنی کم، نرهی از کمی  
می برمی از بد و نیک کسان؟

## جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

مثنوی عرفانی از عطار	اثری از جلال آل احمد	پرهیزگار نشانه مفعولی	ریشه جمع راس	اختراع گوتهبرگ مفترع دوچرخه	بازیگر سینما
۱	۱	۱	۱	۱	۱
مسافر و روانه	۲	۲	۲	۲	۲
تخم گیاه	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷
۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱
۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲
۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵
۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶
۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷
۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰
۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱
۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲
۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳
۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴
۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵
۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶
۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷
۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸
۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹
۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱
۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲
۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳
۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴
۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵
۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶
۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷
۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸
۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹
۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰
۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱
۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲
۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳
۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴
۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵
۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶
۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷
۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸
۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹
۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰
۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱
۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲
۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳
۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴
۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵
۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶
۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷
۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸
۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹
۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰
۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱
۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲
۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳
۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴
۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵
۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶
۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷
۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸
۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹
۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰
۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱
۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲
۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳
۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴
۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵
۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶
۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷
۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸
۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹
۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰
۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱
۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲
۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳
۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴
۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵
۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶
۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷
۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸
۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

حل

۴۲۰۸

حل ۱۶۹۵